

10月給食献立予定表

キ ッ ズ	昼 食		3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ
			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			
1	金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	280 kcal 8.8 g 7.2 g 43.3 g 0.8 g	小麦	午前 牛乳・クッキー
								午後 麦茶 おやき
4	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・玉ねぎ	327 kcal 8.6 g 9 g 52.4 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・せんべい
								麦茶 ゼリー
5	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌	インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜	307 kcal 11.6 g 10.6 g 40 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット
								麦茶 プリン
6	水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	250 kcal 10 g 6.1 g 37.2 g 0.6 g	小麦	牛乳・クッキー
								カルピス おやき
7	木	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・人参・大根	270 kcal 12.3 g 5.9 g 40.6 g 0.8 g	乳・小麦	麦茶・せんべい
								麦茶 ゼリー
8	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	295 kcal 14 g 8.9 g 38.3 g 0.8 g	小麦	牛乳・ビスケット
								牛乳 蒸しパン
11	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根	243 kcal 10.7 g 7.8 g 33.2 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー
								麦茶 そうめん
12	火	麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・人参・長ねぎ・万能ねぎ	273 kcal 10.7 g 7.7 g 39.8 g 1 g	小麦	麦茶・せんべい
								麦茶 ゼリー
13	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	303 kcal 11.2 g 7.6 g 45.7 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット
								麦茶 チーズ
14	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	281 kcal 8.1 g 6.4 g 46.3 g 0.9 g	小麦	麦茶・クッキー
								麦茶 ホットケーキ
15	金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	280 kcal 8.8 g 7.2 g 43.3 g 0.8 g	小麦	牛乳・ビスケット
								麦茶 プリン
18	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・玉ねぎ	327 kcal 8.6 g 9 g 52.4 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・せんべい
								麦茶 おやき
19	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌	インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜	307 kcal 11.6 g 10.6 g 40 g 0.7 g	小麦	牛乳・クッキー
								麦茶 おふラスク
20	水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	250 kcal 10 g 6.1 g 37.2 g 0.6 g	小麦	麦茶・ビスケット
								麦茶 ゼリー

10月給食献立予定表

キッズ	昼食		3色食品群			给与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			
21	木	ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭	オレンジ・キャベツ・ワカメ・人参・大根	276 kcal 12.5 g 5.6 g 42.3 g 0.6 g	小麦	午前 午後 麦茶・せんべい 牛乳 ホットケーキ
22	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	パブリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	295 kcal 14 g 8.9 g 38.3 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット 麦茶 そうめん
25	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根	243 kcal 10.7 g 7.8 g 33.2 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット 麦茶 おやき
26	火	麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・人参・長ねぎ・万能ねぎ	273 kcal 10.7 g 7.7 g 39.8 g 1 g	小麦	牛乳・ビスケット 麦茶 豆乳わらび餅
27	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	303 kcal 11.2 g 7.6 g 45.7 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳 ゼリー
28	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	281 kcal 8.1 g 6.4 g 46.3 g 0.9 g	小麦	麦茶・クッキー 麦茶 蒸しパン
29	金	●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・マカロニ・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・なす・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参	290 kcal 8.6 g 6.6 g 47.8 g 0.9 g	小麦	牛乳・ビスケット 麦茶 おやき

年齢	给与栄養目標量	当月平均给与栄養量			
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	282	11.3	7.1	0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※本工場では小麦・乳を使用しております。
 ※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。

おやつのはなし



大人にとっておやつ＝スナック菓子や洋菓子が思い浮かぶと思います。でも、子供にとってのおやつは、間食として大事な食事の一部です。小さな身体では一度にたくさんの食事を食べることは出来ません。子供が必要なエネルギー量を十分に満たしていないのです。

🚗 車に例えると…1キロ走るのに、大人は22.3リットルのガソリンが必要なのに対して1キロ走るのに、子供は61.0リットルのガソリンが必要になります。

となると、私がおすすめる子供のおやつは、**小さめおにぎり**🍙です。

おやつとして炭水化物を摂取しているという意識があれば、夕飯時ごはんを食べられなかった日も少しだけ気が楽になりませんか？

子供が「おなかすいたあ」と言ったとき、スナック菓子はとても便利で選ぶものによっては全てが悪いものではありません。その時々の優先順位も考慮し、

ママたちのお休みに少しでも余裕があれば、小さめ冷凍おにぎりのストックを作っておいてはどうでしょう。

成人男性(30~49歳)の基礎代謝 22.3kcal
 男児(1~2歳)の基礎代謝 61.0kcal を元に例えを書きました🍗
 又、基礎代謝とは、体重1kgを動かすのに必要なエネルギー量です。

