

 10月こんだて表			あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	欲しい食品 家庭で食べて
			血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
1	木	大豆入りツナごはん じゃがいもきんぴら えびボールスープ 果物	大豆 ツナ さつま揚げ えびボール	人参 こんにゃく いんげん 青菜 白菜 玉ねぎ 果物	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	374	1.8	肉類
2	金	ごはん 手作りふりかけ さっぱりあえ 生揚げのそぼろ煮	鰹節 生揚げ 鶏肉	ひじき きくらげ キャベツ きゅうり 人参 みかん 玉ねぎ いんげん しらたき	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	405	1.6	緑黄色野菜
5	月	ごはん 和風ハンバーグ ごまあえ 春雨スープ	豚肉 豆腐 ベーコン	人参 れんこん ひじき いんげん もやし 青菜 わかめ にら コーン	米 片栗粉 砂糖 油 春雨 ごま	417	1.7	果物類
6	火	食パン 魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ ヨーグルト	魚 ウインナー 大豆 ヨーグルト	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ いんげん	パン 上新粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	418	2.5	きのこ類
7	水	わかめごはん 豆腐チャンプルー（卵入り） 根菜汁 果物	豆腐 豚肉 卵 鰹節 油揚げ	わかめ 玉ねぎ もやし 人参 青菜 大根 こんにゃく しめじ ごぼう 長ねぎ 果物	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	411	1.7	魚介類
8	木	すきやきうどん かぼちゃサラダ（チーズ入り） 果物	豚肉 豆腐 かまぼこ チーズ	しらたき 白菜 人参 長ねぎ えのき 青菜 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 果物	うどん 砂糖	405	2.4	海藻類
9	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまだれ焼き なめたけあえ まめまめみそ汁	魚 かまぼこ 豆腐 油揚げ 打ち豆	青菜 もやし 人参 えのき 玉ねぎ わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	424	1.8	卵類
13	火	おからドライカレーサンド パインサラダ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 おから ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり パイン レーズン パセリ	パン 油	392	2.2	海藻類
14	水	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきサラダ みそ汁	魚 油揚げ	人参 ひじき キャベツ きゅうり コーン 白菜 青菜 玉ねぎ	米 油 砂糖 さといも	373	1.4	果物類
15	木	みそラーメン さつまいものごまあえ 果物	豚肉 なんと	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ わかめ コーン 青菜 果物	中華麺 油 さつまいも 砂糖 ごま	419	2.9	きのこ類
16	金	ごはん たまごやき のり酢あえ 生揚げの中華煮	卵 ツナ 生揚げ 豚肉	青菜 もやし 人参 のり 大根 たけのこ きくらげ	米 油 砂糖	437	2.0	いも類
19	月	ごはん 納豆あえ 海草サラダ のっぺい汁 果物	納豆 ツナ 豆腐 かまぼこ	のざわな 海草ミックス キャベツ 人参 きゅうり こんにゃく きぬさや ごぼう しいたけ 果物	米 砂糖 油 さといも ごま	399	1.5	肉類
20	火	親子どん こんぶあえ なめこ汁 ヨーグルト	卵 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しらたき 青菜 しいたけ キャベツ きゅうり 塩昆布 なめこ わかめ 大根	米 砂糖 油 ごま	416	2.1	果物類
21	水	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のおろしソース おかかあえ さつま汁	魚 鰹節 鶏肉 豆腐	大根 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	452	1.4	緑黄色野菜
22	木	大豆入りミートソーススパゲッティ ポトフ 果物	豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 エリンギ トマトピューレ 大根 コーン 果物	スパゲッティ 油 じゃがいも	411	1.9	魚介類
23	金	【防災献立】ツナの防災カレー 切干大根サラダ フルーツポンチ	大豆 ツナ ハム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 切干大根 ひじき コーン 果物	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	483	2.2	卵類
26	月	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ 果物	豚肉 なんと	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 長ねぎ しいたけ わかめ 果物	米 油 砂糖 ワンタン	393	1.6	豆・豆製品
27	火	食パン 魚のトマトソースかけ さつまいもサラダ 水菜のスープ ヨーグルト	魚 ベーコン 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 水菜 もやし しめじ	パン 油 砂糖 さつまいも	390	2.3	果物類
28	水	【かみかみ献立】ごはん 鶏肉のみそがらめ カリポリづけ けんちん汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	だいこん きゅうり 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	422	1.8	緑黄色野菜
29	木	あんかけラーメン ビーンズサラダ 果物	豚肉 なんと 大豆	白菜 もやし 人参 青菜 きくらげ キャベツ きゅうり 果物	中華麺 油 片栗粉 砂糖	406	2.8	海藻類
30	金	ピラフ かぼちゃの豆乳シチュー しょうゆフレンチ 果物	ツナ 鶏肉 豆乳	人参 エリンギ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ もやし 青菜 コーン 果物	米 油 上新粉	401	1.6	いも類

* エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です（1～2歳児の場合はこの概ね8割となります）。
* この献立のほか、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
* 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
* 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

次ページも
ご覧ください

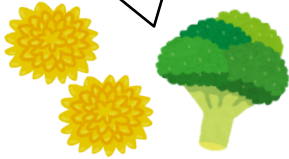


★みのりの秋
★災害時の食の備え
★やってみよう！
バッククッキング



私たちは、野菜(植物)の根、葉、茎、花、実などいろいろな部分を食べています。
この野菜はどの部分を食べているのかな?とお子さんと一緒に考えてみてください♪
これからの季節は特に、根っこの野菜が美味しくなってきましたね。

花・つぼみを
食べる野菜



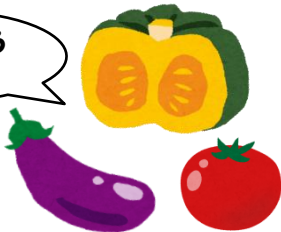
葉を食べる
野菜



茎を食べる
野菜



実を食べる
野菜



根を食べる
野菜



災害時の食の備え



ご家庭で非常食を用意していますか? 日頃から利用している食品を少し余分に買い置きし、
災害時に備えましょう。乳幼児や食物アレルギー児がいる場合は、その児が食べられる食品を準備
しておくで安心です。

- ・ 水 (一人1日あたり2~3L)
- ・ 加熱せずすぐに食べられる食品 (缶詰、加熱不要のレトルト食品など)
- ・ 普段から食べ慣れている食品 (米、乾麺、日持ちする野菜、乾物、野菜ジュース、調味料など)

※必要に応じて... 乳児用粉ミルク、哺乳瓶のセット、フリーズドライやレトルトの離乳食、
食物アレルギー対応食品 など

カセットコンロやガスボンベ、
ラップ、ホイル、ポリ袋なども
あわせて備えておきましょう。

缶詰や根菜類が
あれば、災害時でも
温かいカレーが作
れます。

やってみよう! パッククッキング ★ポリ袋で作るカレーライス★



★材料(大人1人分)

★使用器具:カセットコンロ、鍋、ポリ袋2枚、まな板、包丁

- ・ 米: 1/2カップ
- ・ 水: 1/2カップ
- ・ ジャがいも: 小1個
- ・ 玉ねぎ: 1/4個
- ・ 人参: 1/4本
- ・ ツナなどの魚の水煮缶: 15g
- ・ 大豆(水煮): 20g
- ・ 水: 80ml
- ・ カレールー... 1かけ

- ①米をポリ袋に入れ少量の水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
分量の水を加え袋の空気を抜いて上の方で結び、約20分おく。
- ②カレーの材料を一口大に切り、ポリ袋に入れてカレールー、
水を加え、袋の空気を抜いて上の方で結び。
- ③鍋に湯を沸かし、両方の袋を入れて15~20分加熱し、
ご飯の袋だけを取り出して蒸らしておく。
- ④カレーの袋を引き続き加熱し、15分後取り出す(途中で袋全体
が混ざるよう袋をもむと良い)。
- ⑤お皿にポリ袋ごとご飯を広げ、カレーをかける。

缶詰等の備蓄を購入する際には、災害時に不足しやすいビタミンや食物繊維(野菜
類等)、たんばく源(魚缶詰や大豆製品等)を意識して用意できると良いですね!

ポリ袋をお皿の上に広げてそのまま食
べれば、洗いの物が不要になります。