



今年の夏は猛暑の夏と言われ9月も気温の高い日が続きました。ようやく秋の気配が感じられてきましたね。秋は新米の季節です。お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他タンパク質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素も含んでいます。旬の季節だからこそ新米と古米の味の違いなども比べてみると楽しいかもしれませんね。

### こどもの生活習慣病

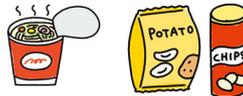
以前は、成人病といわれ、中高年におこるものでした。近年では、こどもにも多くなってきたので、小児成人病と呼ぶようになりました。現在は年齢を問わず生活習慣病といわれるようになりました。  
生活習慣病の代表的なもの…高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、心疾患、脳血管障害、骨粗鬆症など

### 生活習慣病予防のための食事指針

- ①食品数を多く  
1日20～30品目
- ②カルシウムを十分に
- ③緑黄色野菜を十分に



- ④脂質は量と質を適切に
- ⑤低食塩



いろいろな食材を食べ、  
『薄味を心がけること』  
が大切です



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



### 夏祭りメニュー

8月から9月に各園、夏祭りメニューを提供しました。献立は各園で少しずつ違います。

焼きそば、から揚げ、フライドポテト、たこ焼き、野菜スティック、きゅうりの浅漬けなどを提供しました。

とても喜んでたくさんおかわりもしてくれました。おやつには、かき氷、チョコバナナ、すいか、シャーベットなど提供しました。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 10月 [モーツァルト]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
屋 食	さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：じゃがいもの金平	とり天 きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ハヤシライス マセドニアンサラダ フルーツヨーグルト	くりごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：梨	◎バイキング 照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜とひじきの和風煮 ●フライドポテト 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	他人どんぶり ほうれん草のツナ和え 麩としめじの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ
昼 食	フルーツポンチ 牛乳	ココアクッキー 牛乳	生クリームサンド 牛乳	ラスク 牛乳	フルーツチェ (ビーチ) 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分 値	<<-日合計>> エネルギー 481 kcal たんぱく質 23 g 脂質 18 g カルシウム 296 mg 塩分 2.1 g	<<-日合計>> エネルギー 566 kcal たんぱく質 26 g 脂質 19 g カルシウム 263 mg 塩分 1.6 g	<<-日合計>> エネルギー 630 kcal たんぱく質 19 g 脂質 22 g カルシウム 248 mg 塩分 2.1 g	<<-日合計>> エネルギー 560 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18 g カルシウム 273 mg 塩分 1.8 g	<<-日合計>> エネルギー 554 kcal たんぱく質 21 g 脂質 22 g カルシウム 326 mg 塩分 1.8 g	<<-日合計>> エネルギー 598 kcal たんぱく質 26 g 脂質 20 g カルシウム 250 mg 塩分 1.9 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
屋 食	スポーツの日	八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 一品：なすの中華風	肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鮭のみそネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 大根とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きのこのレモン醤油和え	◎郷土料理in宮城 おにぎり (ゆかり) おかずかけ 柿なます フルーツ：バナナ	そばめし 白菜のごま和え コンソメスープ フルーツ：オレンジ
昼 食		大学いも 牛乳	ちんすこう 牛乳	ごまトースト 牛乳	りんごゼリー 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分 値	<<-日合計>> エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<-日合計>> エネルギー 527 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 207 mg 塩分 1.1 g	<<-日合計>> エネルギー 602 kcal たんぱく質 26 g 脂質 19 g カルシウム 275 mg 塩分 1.6 g	<<-日合計>> エネルギー 476 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16 g カルシウム 262 mg 塩分 2 g	<<-日合計>> エネルギー 470 kcal たんぱく質 14 g 脂質 7.9 g カルシウム 202 mg 塩分 2.8 g	<<-日合計>> エネルギー 522 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g カルシウム 252 mg 塩分 1 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
屋 食	豚肉の生姜焼き ほうれん草のり納豆あえ じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：バターコーン	かれのきのこあんかけ ささ身とキャベツの和え物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：柿	おにぎり (わかめ) しょうゆラーメン 三色ナムル フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花 麩と玉ねぎのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばのみぞれ煮 根菜の金平 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ピビンバ丼 キャベツのきゅうりの酢の物 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ：りんご
昼 食	じゃこトースト 牛乳	きなごマカロニ 牛乳	フライドポテト 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分 値	<<-日合計>> エネルギー 512 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g カルシウム 248 mg 塩分 2.2 g	<<-日合計>> エネルギー 448 kcal たんぱく質 23 g 脂質 8.7 g カルシウム 219 mg 塩分 1.8 g	<<-日合計>> エネルギー 641 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 227 mg 塩分 2.2 g	<<-日合計>> エネルギー 611 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g カルシウム 263 mg 塩分 1.4 g	<<-日合計>> エネルギー 592 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18 g カルシウム 277 mg 塩分 2.4 g	<<-日合計>> エネルギー 559 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g カルシウム 232 mg 塩分 1.7 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
屋 食	松風風焼き れんごんの金平風 えのきと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：さつま芋のバター焼き	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	さつまいもコロッケ ぜんまいと竹輪の炊いたん 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 中華風コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：オレンジ	あじのカレー風味揚げ ひじき豆 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ フルーツ：りんご
昼 食	いちごミルク寒 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分 値	<<-日合計>> エネルギー 544 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g カルシウム 298 mg 塩分 1.5 g	<<-日合計>> エネルギー 649 kcal たんぱく質 20 g 脂質 22 g カルシウム 287 mg 塩分 1.6 g	<<-日合計>> エネルギー 556 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 240 mg 塩分 1.5 g	<<-日合計>> エネルギー 506 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 272 mg 塩分 1.7 g	<<-日合計>> エネルギー 547 kcal たんぱく質 23 g 脂質 17 g カルシウム 328 mg 塩分 1.7 g	<<-日合計>> エネルギー 470 kcal たんぱく質 17 g 脂質 17 g カルシウム 211 mg 塩分 2.9 g
	30 (月)	31 (火)				
屋 食	五目マーボー豆腐 キャベツのごま和え 中華スープ 七分つき米 フルーツ：りんご	さばの塩焼き 千切煮 なすと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：里芋のから揚げ				
昼 食	コーントースト 牛乳	かぼちゃ団子 牛乳				
成分 値	<<-日合計>> エネルギー 514 kcal たんぱく質 19 g 脂質 21 g カルシウム 287 mg 塩分 2.1 g	<<-日合計>> エネルギー 461 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 267 mg 塩分 2.1 g				

※都合により献立を変更することがあります。