

※○印はスプーンを、□印はフォークを持参ください。



	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
1 火	からだをつくる 魚、卵、豆、肉、野菜	からだの調子をととのえる 果物、野菜	エネルギーのもとになる 砂糖、片栗粉	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん	
2 水	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・にんじん・切干大根・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・砂糖・ごま油・油	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん	
3 木	鶏肉・鶏卵・豆腐	キャベツ・コーン・にんじん・ニラ・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・ごま・片栗粉	ソース・しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん	
4 金	サバ・ひじき・さつま揚げ・わかめ・みそ・チーズ	ごぼう・にんじん・干しいたけ・絹さや・長ねぎ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	
7 月	タラ・鶏肉・豚肉	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・しょうが・フルーツ果汁	じゃがいも・油・パン粉・小麦粉・砂糖	しょうゆ・塩・酢・ケチャップ	なめしごはん	
8 火	【食育の日】 さつまいもコロッケ・かぶ漬け・なめこ汁・果物	かぶ・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なめこ・果物	さつまいも・じゃがいも・油・パン粉・小麦粉・砂糖	塩・だし汁	わかめごはん	
9 水	豚肉・かまぼこ・ロースハム	玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・干しいたけ・小松菜・ブロッコリー・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・マヨドレ	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺	
10 木	豚ひき肉	にんじん・きゅうり・かぶ・玉ねぎ・小松菜・グリーンピース・果物	さつまいも・マヨドレ・じゃがいも・砂糖・油・小麦粉・パン粉	コンソメ・塩・しょうゆ・みりん	なめしごはん	
11 金	赤魚・塩麹・油揚げ・みそ	きゅうり・にんじん・キャベツ・長ねぎ・果物	砂糖・ごま油・いりごま・里いも	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん	
15 火	サバ・みそ・豆腐・巻鮎・わかめ	しょうが・もやし・コーン・ほうれん草・果物	油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁・酒	ごはん	
16 水	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ粉・果物	砂糖・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	塩・トマト缶・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ	
17 木	鶏肉・豚肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・小松菜・にんじん・もやし・大根・たけのこ・干しいたけ・しめじ・果物	砂糖・すりごま・さつまいも・油・小麦粉・パン粉	しょうゆ・だし汁・塩・ソース・ポークフィヨン	きのこ入り五目ごはん	
18 金	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・もやし・コーン・果物	じゃがいも・砂糖・ごま油・油	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ	クロワッサン	
21 月	鶏もも肉・ツナ缶・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・キャベツ・えのき・果物	いりごま・ごま油・砂糖	みりん・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん	
22 火	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい水巻・干しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・コーン・チンゲン菜・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・酢・塩・中華だし	ごはん	
23 水	ウインナー・鶏肉・豚肉	にんじん・きゅうり・コーン・玉ねぎ・小松菜・えのき・果物	マカロニ・砂糖・パン粉・油	コンソメ・塩・マヨドレ・ウスターソース	ロールパン	
24 木	赤魚・みそ・豚肉・豆腐	ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・ごぼう・フルーツ果汁	マヨドレ・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	ごはん	
25 金	【午前保育のため、きゅうりしょくはありません】					
28 月	【作品展振替休日のため、きゅうりしょくはありません】					
29 火	鶏もも肉・鶏卵・ロースハム・わかめ・巻鮎・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・きゅうり・果物	砂糖・油・ごま油・いりごま・じゃがいも	しょうゆ・酒・塩・酢・だし汁	ごはん	
30 水	【10月誕生会】 照り焼きチキン・フライドポテト・マカロニサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉	にんじん・きゅうり・コーン・クリームコーン・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・マカロニ・マヨドレ・片栗粉	塩・しょうゆ・コンソメ	わかめごはん
31 木	【お弁当DAYのため給食ありません】					
10/29(金)【午前保育】【本社弁当】 巻鮎・鶏の照り焼き・ナチュラルポテト・おひたし・ゼリー	鶏もも肉・鶏肉・豚肉	ほうれん草・にんじん・たけのこ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・フルーツ果汁	砂糖・春雨・小麦粉・油・じゃがいも	しょうゆ・塩	わかめごはん	
10/28(月)【振替休日】【本社弁当】 星のパンバーグ・唐揚げ・スパゲッティ・和え物・ゼリー	鶏肉・豚肉	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・コーン・グリーンピース・フルーツ果汁	砂糖・油・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・しょうゆ	わかめごはん	

\* 献立内容を変更する場合があります。  
\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

令和6年度



☆ごはんをしっかりたべましょう☆

お米のおいしい季節になりましたね。  
新潟市では毎年11月ごろ、園児が家庭からごはんを持参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を実施しています。

近年、ごはんの重量の平均は目標量を下回り、持参されるごはんの量が少ない傾向にあります。(不足分のごはんは、おやつとしておにぎりでご提供する場合があります。)

目安量を記載しますので、この機会にお子さんの食べている量と比べてみてください!

幼児(3~5歳児)の1食分のごはん量

110g~140g



★地産地消★

地元でとれたものを地元で食べようという働きを、『地産地消』といいます。

地産地消により、輸送に必要なエネルギーを節約し、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや大気汚染物質の排出を抑えることができます。また、輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食卓に上ります。

最近では直売所以外にも、スーパーで「地場産コーナー」を設けている店舗もありますね。  
のぞいてみると、今地元でどんな食材がとられているのかわかります。うちでも『地産地消』の視点で食材を選んでみてはいかがでしょうか?



食育の日【さつまいもコロッケ】

今月の食育の日のおかずは、ホクホク食感と優しい甘みの【さつまいもコロッケ】です!

新潟市内では、西区で栽培されている「いもジェンヌ」北区で栽培される「しるーきも」などのさつまいもが有名です。

ホクホク系、ねっとり系などいろいろな品種を食べ比べるのもいいですね!



調理するときは、  
70℃~80℃の温度帯を長く  
保つと甘く美味しく仕上がります。

