

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
15	土		麦茶・ミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのソテー・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい
3	月	ご飯	ご飯・麦茶・チキンカレー ブロッコリーおほかた和え・果物	牛乳70ml 果物	卵うどん・鉄強化チーズ
4	火	ふりかけご飯	ふりかけご飯・石狩汁・厚焼き卵 もやしののり和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・かえり煮干し・ラスク
5	水	ご飯	ご飯・かれいの照り焼き・ごぼうと人参の含め煮 果物 みそ汁（小松菜・玉葱）	牛乳70ml 果物	牛乳・南瓜ドーナツ
6	木	ご飯	ご飯・みそ汁（大根・舞茸）・鶏肉きのこ煮 小松菜しらす和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・アップルケーキ
7	金	ご飯	ご飯・みそ汁（じゃが芋・ほうれん草） さんま竜田揚げ・切干大根のナムル・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・豆パン
8	土		醤油ラーメン・南瓜グラッセ・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ビスケット
24	月	ご飯	ご飯・すまし汁（ほうれん草・えのき）・ヒレカツ ひじきの煮物・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・鉄強化クラッカー アップルゼリー
11	火	ご飯	ご飯・豆乳みそ汁（白菜・油揚げ）・ツナじゃが 大根カレーマヨネーズ添え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・チーズクッキー おやつ昆布
12	水	ご飯	ご飯・みそ汁（豆腐・もやし） 鮭のチャンチャン焼き・トマト・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・きなこ南瓜
13	木	ご飯	ご飯・みそ汁（小松菜・ふのり）・炒め納豆 もやしの生姜和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・バターポテト
14	金	バターロール	バターロール・スープ（さつま芋・長ねぎ） 鶏肉ごま焼き・甘酢大根・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト・クラッカー
27	木	とりごぼうご飯	とりごぼうご飯・すまし汁（白菜・わかめ） 鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ピーチゼリー	牛乳70ml 果物	牛乳・バターポテト
29	土		味噌うどん・大根わかめの中華和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい
31	月	ご飯	ご飯・みそ汁（南瓜・長葱） 納豆かき揚げ（ひじき入り）・チンゲン菜コーン和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ごまクッキー

10月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	548	13.7～27.4	12.2～13.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.8～22.8	10.1～15.2		216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	531	20.8	16.0	771	304	2.5	227	0.30	0.47	31	1.3
	1～2歳児	471	18.2	14.1	674	280	2.0	210	0.27	0.42	35	1.2

<参考> その他の栄養量の平均値

※食物繊維

※炭水化物エネルギー比

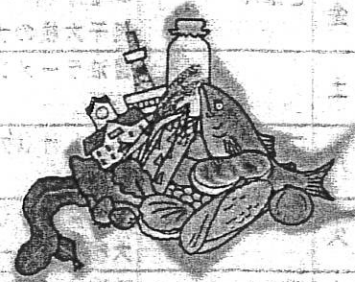
3～5歳児	3.7 g	3～5歳児(主食のごはん110gで換算)	69.4 %
1～2歳児	3.4 g	1～2歳児	57.3 %

『北海道型食生活』で健康で豊かな食生活を！

北海道型食生活は、ご飯を主食として主菜・副菜をそろえ、北海道の豊かな食材（米、魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海そう、乳製品、果物など）を使った栄養バランスの良い食生活です。近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が増加し、原因の一つに脂肪分の多い食事があげられています。ご飯を主食とした日本型食生活は、脂肪の摂り過ぎを抑えることにつながり、道内産の食材を取り入れた北海道型食生活にすると、健康で豊かな食生活をおくることができます。

北海道の「食」の特徴

- 日本の食糧基地、食糧自給率 200%
- 米、じゃが芋、玉葱、大豆などの生産日本一
- 鮭、さんま、かに、昆布などの海産物も豊富
- 豚肉、牛肉などの畜産物の生産量も多い
- 明治以降、いち早く欧米諸国の文化を取り入れた歴史があり
牛乳、チーズなどの生産量日本一



地産地消



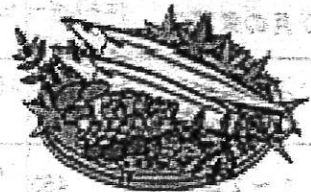
地産地消は地域で生産されたものを地域で消費する取組です。近くの産地から新鮮な食材が手に入ることで、味や栄養面などよい状態で食べることができ、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が軽減されるので環境にも優しいなどのメリットが地産地消にはあります。

北海道の秋は美味しい農産物、海産物であふれています。りんご、ぶどうなどの果物や、玉葱、じゃが芋、人参、さんま、鮭など道内産の食材が豊富に出回ります。

地産地消で、北海道型食生活をすすめましょう。

さんまの竜田揚げ

🐱 今月のメニューから



<材料 幼児4人分>

さんま 200g(大1匹分)

生姜 1.6g

みりん 3.6g(小さじ2/3杯)

醤油 3.6g(小さじ2/3杯)

片栗粉 6g(小さじ2杯)

小麦粉 6g(小さじ2杯)

揚げ油 適量

<作り方>

①さんまは3枚おろしにする。小骨を取り除き、8切れに切り分ける。

②すりおろした生姜と、みりん、醤油を混ぜ合わせ、さんまに下味をつけておく。

③片栗粉と小麦粉を合わせておく。

④下味を付けたさんまに③の粉をまぶし、油で揚げる(180℃くらい)。