



10 月 給 食 献 立 予 定 表

R 8. 9. 3 0

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
1	木	こぎつねこんこんコーンごはん、鮭のタ焼け焼き、きのこの山汁、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子
2	金	肉じゃが、青菜のごまマヨ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
5	月	野菜のキッシュ、ワンタン汁、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
6	火	ひじき入りつくね、じゃこサラダ、果物	ごはん	ジョア、お菓子
7	水	焼き魚、揚げない大学芋、根菜と厚揚げのみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
8	木	カレーライス、コールスロー、ピーチゼリー	ごはん	牛乳、お菓子
9	金	豆腐の中華煮、スパゲティサラダ、果物	ごはん	★フルーツサンド
13	火	鶏の照り焼き、人参しりしり、磯和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
14	水	ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き、豆腐と野菜のみそ汁、果物	ごはん	フルーチェ
15	木	♥セルフハンバーガー、星ポテト、野菜スープ、オレンジゼリー	パン	牛乳、チーズタルト
16	金	魚のコーンみそマヨ焼き、青菜の煮びたし、果物	ごはん	牛乳、お菓子
19	月	厚揚げの五目煮、和風サラダ、果物	ごはん	★にんじんケーキ
20	火	ビーフンソテー、大根のみそ汁、果物	ごはん	ぶどうゼリー
21	水	豆腐のお好み焼き、白菜のとろみスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
22	木	ロールパン、ミートソーススパゲティ、わかめスープ、果物	スパゲティ	牛乳、お菓子
23	金	タンドリーチキン、春雨サラダ、チーズ	ごはん	牛乳、青のり小魚
26	月	皮なしシュウマイ、中華風コーンスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
27	火	肉豆腐、おかか和え、果物	ごはん	★フライドマカロニ
28	水	さばの立田揚げ、みそけんちん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
29	木	塩ラーメン、ヨーグルト	塩ラーメン	牛乳、やきいも
30	金	かぼちゃシチュー、ツナサラダ、果物	パン	ジュース、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ (目標)	397(328)	16.5(15.8)	15.7(14.8)	288(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん (目標) 目安のごはん量 110g	558(500)	18.8(18.0)	16.0(15.0)	291(285)	1.2(1.2)

※そば、魚卵、ナッツ類、落花生 (ピーナッツ)、カニは給食で提供しません。



10月給食献立予定表

R8. 9. 30

大曲こども園

日	曜	献立名	未満児 主食	おやつ	アレルギー対応 卵	アレルギー対応 乳、乳製品
1	木	こぎつねこんこんコーンごはん、鮭の夕焼け焼き、きのこの山汁、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子		ヨーグルト→ゼリー
2	金	肉じゃが、青菜のごまマヨ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
5	月	野菜のキッシュ、ワンタン汁、果物	ごはん	牛乳、昆布 お菓子	卵→魚の変更	
6	火	ひじき入りつくね、じゃこサラダ、果物	ごはん	ジョア、お菓子		
7	水	焼き魚、揚げない大学芋、根菜と厚揚げのみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
8	木	カレーライス、コールスロー、ピーチゼリー	ごはん	牛乳、お菓子		カレールー変更
9	金	豆腐の中華煮、スパゲティサラダ、果物	ごはん	★フルーツサンド		おやつをアレルギー 対応品に変更
13	火	鶏の照り焼き、人参しりしり、磯和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
14	水	ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き、豆腐と野菜のみそ汁、果物	ごはん	フルーチェ		おやつをアレルギー 対応品に変更
15	木	♥セルフハンバーガー、星ポテト、野菜スープ、オレンジゼリー	パン	牛乳、チーズタルト	おやつをアレルギー 対応品に変更	おやつ、パンをアレルギー 対応品に変更
16	金	魚のコーンみそマヨ焼き、青菜煮びたし、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
19	月	厚揚げの五目煮、和風サラダ、果物	ごはん	★にんじん ケーキ	おやつをアレルギー 対応品に変更	おやつをアレルギー 対応品に変更
20	火	ビーフンソテー、大根のみそ汁、果物	ごはん	ぶどうゼリー		
21	水	豆腐のお好み焼き、白菜のとろみスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
22	木	ロールパン、ミートソーススパゲティ、わかめスープ、果物	スパゲティ	牛乳、お菓子		
23	金	タンドリーチキン、春雨サラダ、チーズ	ごはん	牛乳、青のり小魚	ハム除去	ハム除去 チーズ変更
26	月	皮なしシュウマイ、中華風コーンスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
27	火	肉豆腐、おかか和え、果物	ごはん	★フライド マカロニ		
28	水	さばの立田揚げ、みそけんちん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
29	木	塩ラーメン、ヨーグルト	塩ラーメン	牛乳 やきいも		ヨーグルト→ゼリー
30	金	かぼちゃシチュー、ツナサラダ、果物	パン	ジュース お菓子		乳無しパンに変更 シチュールー変更

♥印は、お誕生会献立です。★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ(目標)	397(328)	16.5(15.8)	15.7(14.8)	288(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん(目標) ごはん量の目安110g	558(500)	18.8(18.0)	16.0(15.0)	291(285)	1.2(1.2)

※そば、魚卵、ナッツ類、落花生（ピーナッツ）、カニは給食で提供しません。



10月0歳児給食献立予定表

R8. 9. 30

大曲こども園

日	曜	離乳完了期
1	木	軟飯、鮭の夕焼け焼き、きのこの山汁
2	金	軟飯、肉じゃが、青菜のごまマヨ和え
5	月	軟飯、野菜のキッシュ、ワンタン汁
6	火	軟飯、ひじき入りつくね、じゃこサラダ
7	水	軟飯、焼き魚、根菜と厚揚げのみそ汁
8	木	軟飯、じゃがいもの煮物、コールスロー
9	金	軟飯、豆腐の中華煮、スパゲティサラダ
13	火	軟飯、鶏肉の照り焼き、人参しりしり、磯和え
14	水	軟飯、ツナとじゃがいものマヨ焼き、豆腐と野菜のみそ汁
15	木	ロールパン、煮込みハンバーグ、野菜スープ
16	金	軟飯、魚のコーンみそマヨ焼き、青菜の煮びたし
19	月	軟飯、厚揚げの五目煮、和風サラダ
20	火	軟飯、ビーフンソテー、大根のみそ汁
21	水	軟飯、豆腐のお好み焼き、白菜のとろみスープ
22	木	ミートソーススパゲティ、わかめスープ
23	金	軟飯、チキンソテー、春雨サラダ
26	月	軟飯、皮なしシュウマイ、中華風コーンスープ
27	火	軟飯、肉豆腐、おかか和え
28	水	軟飯、さばの立田揚げ、みそけんちん汁
29	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮
30	金	ロールパン、かぼちゃシチュー、ツナサラダ



離乳食も後期以降になってくると、だんだんと大人のメニューに近づいてきます。そこで、おすすめなのが、大人からの取り分け離乳食。

『香辛料は使わない』『軟らかさを加減する』『味付けは薄く』などのポイントを押さえればOK！
離乳食作りの大変さから自由になりますよ。



給食だより



大曲こども園

園での毎月の身体計測結果を確認しましょう！

暑さが少し和らぎ、子ども達も食欲が増すころです。

こども園でも、給食を通じて成長を支え、みんなで食べることの楽しさなどを感じながら食事時間を過ごしていけるように取り組みたいと思います。

秋の季節も元気いっぱいに過ごしましょう。



★園で毎月、身長と体重を測るのはなぜでしょう？

①身長・体重を測ることで、体の中の見えない成長を見ています。

子ども達の体が大きくなることは細胞が増えることなので、たくさんの栄養が必要です。特に身長は骨の成長、体重は臓器の成長や脂肪・筋肉の増加を見ています。

生まれた時の身長や体重はそれぞれ違うので、身長や体重をほかのお子さんと比べる必要はありません。お子さんなりの伸びをしているかどうかを見ていきましょう。



②身長・体重の伸びを「せいちょうのきろく」（発育曲線）で見えていきましょう。

1歳児クラス以上の園児に、年4回「せいちょうのきろく」を配布しています。この曲線は同じ年齢の子ども達の間でどのくらいの「位置」にいるかを示しています。「グラフに沿って伸びているか」経過を確認しましょう。身長・体重の伸びは、食事以外にも生活リズムや体の動き方と関係があります。



③身長と体重のバランスを「肥満度」（身長体重曲線）で見えていきましょう。

大人はBMIでバランスを見ますが、子どもは「肥満度」（身長体重曲線）で見えます。園では「せいちょうのきろく」と合わせて肥満度を算出し、お知らせしています。母子健康手帳にある乳幼児健診の結果や②の発育曲線と合わせ、確認しましょう。上越市は肥満の子どもが増えており、子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいこともわかっています。家族で食習慣などの生活を振り返ってみましょう。

