

10月の献立表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1. 15 (木)	ポークカレー ささみの中華風サラダ ヨーグルトのデザート きのこスープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 塩焼きそば	中華めん、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、カレールー、ホワイトルー、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、ヨーグルト、豆乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バイン缶、もも缶、みかん缶、もやし、しめじ、りんご、ピーマン、グリンピース、あおのり、かぼちゃ
2. 16 (金)	ロールパン オレンジ 鮭トマトチーズ焼き きのこソテー 青菜のスープ	牛乳 にんじん 牛乳 大學いも	ロールパン、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉、オリーブ油、ごま、さつまいも	牛乳、さけ、豚ひき肉、粉チーズ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、エリンギ、ほうれんそう、トマトピューレ、ホールトマト缶詰、サラダ葉、にんにく、しょうが
3. 17 (土)	白いご飯 オレンジ 豚肉のしょうが炒め プロッコリーとじゃがいものサラダ 大根の味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、オリーブ油、焼ふ、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、プロッコリー、たいこん、にんじん、チングンサイ、たまねぎ、ピーマン、しょうが
5. 19 (月)	白いご飯 オレンジ かじきのタルタル焼き さつまいものりんご煮 清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 カレーツナマカロニ	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、じゃがいも	牛乳、かじき、卵、ツナ油漬缶、凍り豆腐	オレンジ、にんじん、りんご濃縮果汁、たまねぎ、ねぎ、干しこいだけ、レモン果汁、パセリ、ブロッコリー
6. 20 (火)	坦々麺 千草卵焼き 梨	牛乳 かぼちゃ 牛乳 五平餅	生中華めん、米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、すりごま、ねりごま、三温糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、もやし、たまねぎ、にんじん、チングンサイ、さやえんどう、干しいたけ、にんにく、しょうが、かぼちゃ
7. 21 (水)	鶏肉の照り焼き丼 春雨ツナ和え 豆腐みそ汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 さつまいもとあずきのケーキ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであずき、ツナ油漬缶	りんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、なめこ、コーン、キャベツ、万能ねぎ、しょうが
8. 22 (木)	白いご飯 オレンジ ポークケチャップ 南瓜スイートサラダ 大根の味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 いちごジャムクリームサンド	米、食パン、砂糖、油、さつまいも、いちごジャム、りんごジャム	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、ピーマン、トマトピューレ、パセリ
9. 23 (金)	ロールパン りんご さわらのオニオソース ビーフン炒め スープ	牛乳 にんじん 牛乳 オープンボトミたらし	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、ビーフン、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、さわら、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、レタス、干しいたけ、にんにく、しょうが
10. 24 (土)	白いご飯 オレンジ 鶏の唐揚げ キャベツと人参のナムル 清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、ごま油、じゃがいも、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが、にんにく
12. 26 (月)	枝豆とコーンのピラフ 梨 鶏つくねハンバーグ プロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 おふのフレンチトースト	米、さつまいも、油、焼ふ、黒砂糖、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ワインバー、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、きな粉、かつお節	なし、プロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、えたまめ、しょうが、かぼちゃ
13. 27 (火)	和風きのこスパゲティー さつま芋の甘辛炒め コーンクリームスープ オレンジ	牛乳 にんじん 麦茶 たぬきごはん	米、スパゲティー、さつまいも、オリーブ油、油、片栗粉、砂糖、マーマレード	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきだけ、しめじ、いんげん、万能ねぎ、にんにく
14. 28 (水)	白いご飯 オレンジ さばのごまソース焼き ジャーマンポテト 清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油、焼ふ、さつまいも、すりごま	牛乳、さば、ベーコン	オレンジ、ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、えのきだけ、粉かんてん、パセリ、しょうが、サラダ葉
29 (木)	ハヤシライス ささみの中華風サラダ ヨーグルトのデザート きのこスープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 塩焼きそば	中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、ヨーグルト、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトジュース、トマトピューレ、ホールトマト缶詰、バイン缶、もも缶、みかん缶、しめじ、もやし、ピーマン、りんご、マッシュルーム缶、グリンピース、にんにく、あおのり、かぼちゃ
30 (金)	白いご飯 オレンジ 鮭のムニエルカレー風味 きのこソテー [※] 青菜のスープ	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃプリンケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、バター	牛乳、さけ、豚ひき肉、卵	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、エリンギ、ほうれんそう、しょうが
31 (土)	白いご飯 オレンジ 回鍋肉 プロッコリーとじゃがいものサラダ 大根の味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油、焼ふ、さつまいも、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、プロッコリー、だいこん、にんじん、チングンサイ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

少しずつ過ごしやすい季節となりました。たくさん動くとお腹も減るので、腹持ちのいい食事を心がけていきたいですね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋には美味しい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物で秋を楽しみましょう。



食べ物を無駄にしていませんか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品の事で、日本では年間 600 万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私達一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。



食品ロスを防ぐために出来ること

- ①必要な物を、使い切れる分だけ買う
- ②すぐに使う物ならば、賞味期限や消費期限の近い物を買う
- ③食べきれる量を考えて料理を作る
- ④余った食品を使い切る日を設ける
- ⑤冷蔵庫や冷凍庫は整理整頓し、何がどれくらい残っているのかわかるようにする
- ⑥冷凍できる物は、新鮮なうちに冷凍するなどです！



冷蔵庫の他にも、食品保管庫も併せて片付けや整理をすることで、欲しい食材がすぐわかるようになります。買い物前にも確認しやすくなり、余計な物を買わずお財布にも優しいですね。

秋は美味しい物がたくさんありますが、買う量を考えて食品ロスを削減していきましょう！



▼今月のおしらせ
サンプルケース内の展示を再開します。お迎えの際、ご覧ください。



さつまいもの甘辛炒め

◎材料 大人4人分

・豚こま肉	100g
・さつまいも	1/2 本
・人参	1/2 本
・いんげん	5 本
・酢	大さじ 1
・醤油	大さじ 2
・砂糖	大さじ 2+ 小さじ 1
・マーマレード	大さじ 1
・炒め油	適量
・片栗粉	適量

今月の食材
さつまいも



◎作り方

- ①さつまいもと人参を乱切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。いんげんは 1cm ずつに切っておく。
- ②調味料を全て合わせておく。
- ③豚こま肉に片栗粉をまぶし、油で炒める。火が通ったら①を加え、②で調味する。
- ④酢豚のように絡めたら完成。

さつまいもに含まれる食物繊維はそれほど多くはないのですが、他の野菜に比べ食べる重量が多くなる場合が多いので、結果的に効率よくたくさんの食物繊維を摂ることができます。

煮物や天ぷら、コロッケやスイートポテトなど、様々なものに変身できるさつまいもですが、1 本全て使い切れない場合もあります。そんな時は、寒さに弱いので冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存すると、約 2 週間くらいもちます。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	573	22.0	16.8	176	2.2
乳児	502	18.7	14.3	179	1.8