

10 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ		材料名(昼食・おやつ)		
		牛乳	麦茶	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 (金)	ロールパン りんご オムレツ さつまいもサラダ れんこんスープ	牛乳 かぼちゃ	麦茶	卵、鶏ひき肉、牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、ベーコン	ロールパン、さつまいも、米、マヨネーズ、油、砂糖	りんご、きゅうり、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、キャベツ、ミニトマト、ほうれんそう
2 ・ 16 (土)	エビチリ卵豆腐丼 小松菜ときのこの中華和え 中華スープ オレンジ	牛乳 じゃがいも	牛乳	牛乳、絹ごし豆腐、卵、えび(むき身)	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、油、ごま油、片栗粉、ごま	オレンジ、こまつな、もやし、はくさい、まいたけ、ねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが
4 ・ 18 (月)	白いご飯 柿 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーのおかか和え かぶのそぼろ汁	牛乳 にんじん	牛乳	牛乳、さけ、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	かき、カリフラワー、かぶ、りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、しめじ
5 ・ 19 (火)	坦々麺 じゃがいものカレーきんぴら 梨	牛乳 さつまいも	牛乳	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナー、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	生中華めん、じゃがいも、ロールパン、砂糖、片栗粉、油、すりごま	なし、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、にんにく、しょうが
6 ・ 20 (水)	ひじきご飯 オレンジ 揚げだし豆腐 豚肉のごまだれ焼き みそ汁	牛乳 かぼちゃ	麦茶	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、セラチン	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ごま	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、万能ねぎ、さやえんどう、ひじき、しょうが
7 ・ 21 (木)	白いご飯 りんご 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 五目みそ汁	牛乳 じゃがいも	牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖	りんご、ごぼう、きゅうり、だいこん、レタス、ねぎ、しょうが、にんじん
8 ・ 22 (金)	ロールパン バナナ かじきのオーロラソース 秋野菜のソテー コーンクリームスープ	牛乳 にんじん	麦茶	かじき、豆乳、チーズ、かつお節、牛乳	ロールパン、米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、しめじ、サラダ菜、エリンギ、えのきたけ
9 ・ 30 (土)	ガバオライス かぼちゃのマリネ チキンスープ オレンジ	牛乳 さつまいも	牛乳	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉	米、油、砂糖	バナナ、オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、にんにく
23 (土)	肉うどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	牛乳 じゃがいも	牛乳	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、油、片栗粉	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ
11 ・ 25 (月)	白いご飯 オレンジ チキンカツ胡麻ソース りんごドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 にんじん	牛乳	牛乳、鶏もも肉、ハム、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、ピーマン、サラダ菜、こまつな
12 ・ 26 (火)	和風きのこスパゲティー ポークビーンズ 卵スープ バナナ	牛乳 かぼちゃ	牛乳	牛乳、ツナ油漬缶、卵、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、きな粉	スパゲティー、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、バター、黒ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、トマトピューレ、万能ねぎ、グリーンピース、にんにく
13 ・ 27 (水)	白いご飯 梨 さんまのかば焼き 田舎煮 みそ汁	牛乳 じゃがいも	牛乳	牛乳、さんま、鶏もも肉、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、さといも、小麦粉、やまといも、片栗粉、油、砂糖	なし、だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、いんげん、サラダ菜
14 ・ 28 (木)	さつまいもカレー かぶときゅうりのサラダ すまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん	牛乳	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、焼酎、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、ねぎ、りんご、しいたけ、グリーンピース
29 (金)	ロールパン 柿 さわらのポテトクリーム焼き カラフルサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 さつまいも	牛乳	牛乳、さわら、鶏もも肉	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、無塩バター、ホワイトルウ	かき、かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、レッドキャベツ、にんじん、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

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。昼夜の気温差がある季節でもあるので、手洗いうがいをしっかりと行い、健康面にも気を付けていきましょう。



豆のおいしい季節です



豆は秋が旬。秋の新もの（今年とれたもの）は皮もやわらかく、香りも良いし味もおいしく、「豆ってこんなおいしさだったのか」と豆を見直すきっかけになります。忙しい日常サイクルの中で、豆をじっくりコトコト煮ることは気が重いかもかもしれませんが、豆のおいしいこの季節に、子どもたちにこの味を味わわせてみませんか？

豆に親しもう

- 秋の新ものはおいしい！
- 種類が豊富



- 変化に驚く

豆腐、きな粉、味噌、醤油、おから



全部大豆からできている！

- 栄養たっぷり

体を温める（たんぱく質）

脳を活性化（レシチン）

糖をきれいに燃焼する（ビタミンB1）

繊維質も多い

体を有害物質から守る

- 他の食材との相性もぴったり！

お米と…まぜごはん、お赤飯

肉と…ポークビーンズ

野菜と…サラダ、五目豆煮 など



～今月の郷土料理～

<北海道>

鮭のちゃんちゃん焼き

材料（4人分）

- ・鮭…4切れ
- ・キャベツ…1/3個
- ・にんじん 1/3本
- ・玉ねぎ…1個
- ・しめじ…1パック
- ・バター…大さじ2
- (A)味噌…大さじ3
- (A)みりん…大さじ1



- (A)酒…大さじ1
- (A)砂糖…大さじ1

【作り方】

- ①キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、玉葱は薄切りにします。しめじは石づきを取りほぐします。
- ②(A)は全て混ぜ合わせておきます。
- ③フライパンにバターを熱し、鮭の両面に焼き色を付け、いったん取り出します。
- ④③のフライパンに①を入れてさっと炒め、③の鮭をのせ、(A)をまわしかけます。蓋をして焼く10分蒸し焼きにします。火が通ったら完成です。

※ホットプレートでも同様にできます。

※最後にマヨネーズをかけてもおいしいです！



▼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。



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	539	20.7	15.7	189	1.9
乳児	461	17.6	13.4	187	1.5