１０月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	3時おやつ
1	木	ごはん　もも缶 さわらのもみじ焼き キャベツの香り漬け みそ汁（たまご）	ばりんこ お茶	米、白玉粉、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、蒸し大豆、粉チーズ、米みそ、カットわかめ	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、小松菜、レモン果汁	チーズパン 牛乳
2	金	ごはん　ーロゼリー 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃの和え物 すまし汁（かまぼこ）	りんごジャムサンド 豆乳	米、小麦粉、砂糖、ごま油、無塩バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、蒸し大豆、ゆであずき缶、ツナ缶、かまぼこ、脱脂粉乳、米みそ、カットわかめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん	抹茶ケーキ 牛乳
3	土	ナポリタン 野菜スープ（キャベツ） パイン缶	源氏パイ お茶	スパゲティ、油	ウインナー	オレンジジュース、バナナ、パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	バナナ シガーフライ オレンジジュース
5	月	ごはん　もも缶 白身魚の和風あんかけ いんげんとちくわの和え物 みそ汁（キャベツ）	ハッピーターン お茶	米、小麦粉、黒砂糖、ラード、砂糖、無塩バター	牛乳、メルルーサ、ちくわ、蒸し大豆、油揚げ、米みそ、脱脂粉乳、カットわかめ	もも缶、いんげん、にんじん、キャベツ、たまねぎ	ちんすこう 牛乳
6	火	さつまいもごはん　ーロゼリー 鶏の甘辛煮 ほうれん草のナムル みそ汁(なす)	クラッカー 豆乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、焼ふ、ごま油、無塩バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、蒸し大豆、脱脂粉乳、米みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、オレンジジュース、白ねぎ、黒きくらげ	オレンジケーキ 牛乳
7	水	ごはん しゅうまい チャプチェ 中華スープ（チンゲン菜）	ホームパイ お茶	米、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、みかん缶、バナナ、もも缶、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、コーン缶	フルーツポンチ 牛乳
8	木	麦ごはん　パイン缶 ししゃもの磯焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁 かみかみメニュー	ミニハート お茶	米、ぎょうざの皮、押麦、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ししゃも、ちくわ、蒸し大豆、とろけるチーズ、米みそ、あおのり	パイン缶、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ、切干大根、しいたけ	コーンマヨせんべい 牛乳
9	金	ごはん　バナナ チキン南蛮 コーンサラダ たまねぎとセロリのスープ	いちごウエハース 豆乳	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、タルタルソース、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、コーン缶、バナナ	ホットケーキ（にんじん） 牛乳
10	土	焼きうどん わかめスープ バナナ	ばりんこ お茶	ゆでうどん、スマイルポテト、ごま油	豚肉、カットわかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、葉ねぎ	スマイルポテト お茶
13	火	みそ煮込みうどん キャベツのツナ和え バナナ	豆乳ラスク 豆乳	干しうどん、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、蒸し大豆、ツナ缶、ちくわ、チーズ、脱脂粉乳、米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、小松菜、白ねぎ	チーズ蒸しパン 牛乳
14	水	プルコギ丼 中華スープ（ニラ） パイン缶	花せんべい お茶	米、食パン、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉	パイン缶、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、ニラ、切干大根、しいたけ	ごまトースト 牛乳
15	木	ロールパン ミートローフ ポテトサラダ コーンスープ	小丸ちゃん お茶	ロールパン、じゃがいも、焼麸、マヨネーズ、グラニュー糖、パン粉、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、調製豆乳、ハム、卵、凍り豆腐	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル、コーン缶	麩のココアラスク 牛乳
16	金	ごはん　もも缶 あじのカレームニエル ごまサラダ ハムと白菜のスープ	英字ビスケット 豆乳	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、あじ、ハム、ちくわ、きな粉、ごま	もも缶、はくさい、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん	マカロニあべかわ 牛乳
17	土	豚丼 みそ汁（里芋） パイン缶	ぽたぽた焼き お茶	米、里芋、砂糖、油、ごま	豚肉、米みそ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、小松菜、えのきたけ	たい焼き お茶
19	月	ごはん　オレンジ 鶏肉のさっぱり焼き ひじきとさつまいもの和え物 みそ汁（厚揚げ）	きなこせんべい お茶	米、さつまいも、砂糖、ラード、粉糖、無塩バター、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、蒸し大豆、米みそ、ヨーグルト（無糖）	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、葉ねぎ	スノーボール 牛乳
20	火	ごはん　チーズ 赤魚の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁（小松菜）	ミレービスケット 豆乳	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、三温糖、無塩バター、ごま	牛乳、赤魚、チーズ、蒸し大豆、ツナ缶、卵、米みそ、脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、小松菜、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	さつまいもクッキー 牛乳
21	水	カラフル納豆丼 豚汁 バナナ 運	はっぱなせんべい お茶	米、小麦粉、押麦、ながいも、糸こんにゃく、オートミール、油	牛乳、豚肉、調製豆乳、挽きわり納豆、蒸し大豆、卵、米みそ、油揚げ、かつお節、焼きのり	バナナ、オクラ、キャベツ、にんじん、大根、葉ねぎ、ごぼう、コーン缶	お好み焼き 牛乳
22	木	ごはん ちくわのゆかり揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁（あさり）	星っこ お茶	米、油、小麦粉	牛乳、挽きわり納豆、ちくわ、蒸し大豆、米みそ、ホイップクリーム、あさり	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	プリン お茶
23	金	ごはん 肉じゃが 梅サラダ もも缶	プチスティック 豆乳	米、じゃがいも、コーンフレーク、しらたき、砂糖、油、無塩バター	牛乳、豚肉、蒸し大豆、ベーコン	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、切干大根、グリンピース、梅干し	マシュマロフレーク 牛乳
24	土	チャーハン 中華スープ（きくらげ） バナナ	ハッピーターン お茶	米、ごま油	豚ひき肉	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、黒きくらげ	バニラクリームサンド アスパラガス 野菜ジュース
26	月	わかめごはん　ーロゼリー さばの味噌煮 キャベツの昆布和え 豆腐すまし汁	二色せんべい お茶	米、押麦、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、蒸し大豆、こしあん、米みそ、塩昆布	キャベツ、小松菜、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	あんこパイ 牛乳
27	火	ごはん　バナナ 豚肉のしょうが焼き オクラのお浸し 大根のみそ汁	豆花クッキー 豆乳	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、豚肉、蒸し大豆、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、オクラ、たまねぎ、大根、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	もちもちチーズポテト 牛乳
28	水	麦ごはん　もも缶 鮭の塩焼き チンゲン菜の和え物 なめこのみそ汁	ミニのりすけ お茶	米、砂糖、押麦、食パン、マヨネーズ	牛乳、鮭、ツナ缶、蒸し大豆、米みそ、カットわかめ、卵	もも缶、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、コーン缶、葉ねぎ	卵サンド 牛乳
29	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ（ハム） オニオンスープ	ウエハース お茶	米、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、ハム	大根、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、レモン果汁	いちごムース ウエハース（3上のみ） お茶
30	金	おばけハヤシ コールスローサラダ パイン缶	カルテツサブレ 豆乳	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、砂糖、油、無塩バター	牛乳、豚肉、卵、蒸し大豆、ハム、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム	かぼちゃのケーキ（ココアマーブル） 牛乳
31	土	しょうゆラーメン キャベツの酢の物 バナナ	源氏パイ お茶	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、カットわかめ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ	グレープゼリー ハッピーターン お茶

絵本を通じて食育を

読書の秋、絵本と食べ物との出会いを子どもたちに体験してもらいませんか。

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA　目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB１　目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC　目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・さつまいも）

●かぼちゃの和え物●

【材料】大人5人分

かぼちゃ	200ｇ
にんじん	90ｇ
いんげん	60ｇ
しょうゆ	6ｇ(小1)
砂糖	6ｇ(小2)
ごま油	4ｇ(小1)
ごま	6ｇ

【作り方】

①かぼちゃは種とワタを取り除き食べやすい大きさに切る、にんじんは色紙切り、いんげんは筋を取り2ｃｍほどの長さに切る

②①の材料を全て耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、粗熱を取る

③別のボウルにしょうゆ、砂糖、ごま油、ごまを入れ、混ぜ合わせる

④②の野菜に③の調味料を加えて和える

かぼちゃは夏に収穫時期を迎えますが、採れたてのかぼちゃはそれほど甘くはありません。2～3か月追熟させ、秋以降に出回るかぼちゃは味が濃く、甘みが強くなります。栄養価も高く、β-カロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。サラダや煮物、スイーツなどさまざまな料理に活用しましょう！