


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)			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 土	コーンラーメン キャベツの昆布和え バナナ	サラダせんべい お茶	ゆで中華めん、ごま油	豚肉(もも)、塩こんぶ	グレープジュース、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、にら、コーン缶	バナナクリームサンド ハッピーターン グレープジュース
3 月	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんとちくわの和え物 みそ汁(里芋)	もも缶 二色せんべい お茶	米、さといも(冷凍)、マカロニ、砂糖	牛乳、あかうお、蒸し大豆、ちくわ、米みそ、きな粉、ツナ缶、ごま	もも缶、いんげん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	マカロニあへかわ 牛乳
4 火	ミートスバゲティ じゃこサラダ オレンジ	飲むヨーグルト	米、スバゲティ、 押麦、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、蒸し大豆、しらす干し、ごま	オレンジ、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	わかめおにぎり お茶
5 水	ごはん 鶏のじゆ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(れんこん)	きなこせんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、オートミール、コーンフレーク、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、脱脂粉乳、油揚げ、卵、かつお節	にんじん、キャベツ、こまつな、れんこん、いんげん、ねぎ、干しぶどう	ストーンクッキー 牛乳
6 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきとさつま芋の和え物 みそ汁(もやし)	バナナ 星っこ お茶	食パン、米、さつまいも、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、蒸し大豆、米みそ、ひじき、カットわかめ、あおのり	バナナ、もやし、たまねぎ、いちごジャム、にんじん	いちごジャムサンド 牛乳
7 金	ごはん スペイン風オムレツ コールスローサラダ きのこスープ	一口ゼリー 鈴カステラ 豆乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、調製豆乳、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、ハム、ベーコン	キャベツ、ハイン缶、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、セロリ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶	ハインケーキ 牛乳
8 土						
11 火	ごはん チキンのチーズ焼き にんじんとキャベツのマリネ オニオンスープ	りんごジャムサンド 豆乳	米、白玉粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、とろけるチーズ、ハム、きな粉、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、パセリ	きなこパン 牛乳
12 水	麦ごはん さわらの西京焼き 春雨炒め すまし汁(かまぼこ)	一口ゼリー ミニハート お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油、バター	牛乳、さわら、卵、蒸し大豆、脱脂粉乳、鶏ひき肉、調製豆乳、かまぼこ、米みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、野菜ジュース、コーン缶、葉ねぎ、干しいただけ	蒸しパン (野菜ジュース) 牛乳
13 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(生揚げ)	バナナ バタークッキー 豆乳	米、コーンフレーク、マヨネーズ、バター	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、無糖ヨーグルト、カットわかめ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	マッシュルーム 牛乳
14 金	ごはん 白身魚の和風あんかけ 梅サラダ みそ汁(ほうれん草)	もも缶 カルテツウエハース お茶	米、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、蒸し大豆、米みそ、かつお節	もも缶、たまねぎ、オレンジジュース、にんじん、みかん缶、キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、えのきたけ、葉ねぎ、うめ干し	オレンジゼリー ウエハース(3Fのみ) 牛乳
15 土	そばめし わかめスープ ハイン缶	ハッピーターン お茶	米、焼きそばめん、油	豚肉(もも)、カットわかめ	りんごジュース、バナナ、ハイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	バナナ シガーフライ りんごジュース

日 曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	
17 月	ごはん 鮭の塩焼き チンゲン菜としめじのポン酢和え みそ汁(大根)	オレンジ 牛乳カレント お茶	米、小麦粉、砂糖、ごま油、バター	牛乳、さけ、卵、調製豆乳、蒸し大豆、米みそ、脱脂粉乳、油揚げ、くるみ、カットわかめ	オレンジ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	森のケーキ 牛乳
18 火	ロールパン 鶏のから揚げ キャベツとツナのドレッシング和え かぼちゃのポタージュ	一口ゼリー アニマルビスケット 豆乳 お誕生日 メニュー	ロールパン、小麦粉、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング、オートミール、油、バター	牛乳、豆腐、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵、脱脂粉乳、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、りんご、干しぶどう、ハセリ	セサミクッキー 牛乳
19 水	ごはん 肉じゃが キャベツの磯和え みそ汁(小松菜)	ミニのりすけ お茶	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、ごま、焼きのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	ももムース お茶
20 木	中華丼 チンゲン菜のスープ ハイン缶	ブチスティック お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、バター	牛乳、豚肉(もも)、えび、いか、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、凍り豆腐	ハイン缶、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ	バナナ蒸しパン 牛乳
21 金	ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー 中華スープ(きくらげ)	一口チーズ ミレービスケット 豆乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、調製豆乳、蒸し大豆、脱脂粉乳、ハム、茹であずき缶、米みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、黒きくらげ	抹茶ホットケーキ 牛乳
22 土	スタミナ焼肉丼 みそ汁(あげ) バナナ	ほたほた焼き お茶	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(もも)、米みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、ピーマン、レモン果汁	グレーゼリー ハッピーターン お茶
24 月	ごはん さばのおろし煮 いんげんの胡麻ネーズ和え なめこのみそ汁	もも缶 きな粉ウエハース 豆乳	米、マヨネーズ、砂糖	さば、無糖ヨーグルト、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、ごま	もも缶、いんげん、だいこん、たまねぎ、みかん缶、にんじん、バナナ、ハイン缶、なめこ、ほうれんそう	フルーツヨーグルト お茶
25 火	ごはん みそ漬豚肉のソテー 凍り豆腐の煮物 すまし汁(鮭)	花せんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、オートミール、焼豆、バター	牛乳、豚肉(もも)、卵、蒸し大豆、油揚げ、凍り豆腐、脱脂粉乳、白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、葉ねぎ	フレーククッキー 牛乳
26 水	麦ごはん いかのケチャップ焼き ハリハリサラダ みそ汁(えのき・わかめ)	バナナ カルテツサブレ お茶	米、食パン、押麦、グラニュー糖、砂糖	牛乳、いか、ピザ用チーズ、蒸し大豆、米みそ、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ	チーズショコラトースト 牛乳
27 木	ごはん タンドリーチキン キャベツのするめ和え かぼちゃのみそ汁	りんご 胚芽クッキー 豆乳	米、小麦粉、ながいも、オートミール、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、調製豆乳、無糖ヨーグルト、生揚げ、米みそ、卵、さきいか、ごま、かつお節、あおのり	りんご、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、こまつな、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳
28 金	さつま芋ごはん あじの香味焼き 小松菜の納豆和え けんちん汁	ハイン缶 クラッカー お茶	米、さつまいも、小麦粉、さといも、砂糖、バター	牛乳、あじ、挽きわり納豆、鶏もも肉、卵、調製豆乳、脱脂粉乳、油揚げ、黒ごま、かつお節	ハイン缶、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、マーマレード、ごぼう、葉ねぎ	ハウンドケーキ (マーマレード) 牛乳
29 土	きつねうどん チンゲン菜の和え物 バナナ	ぱりんこ お茶	干しうどん	油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、キャベツ、コーン缶、葉ねぎ	いちごゼリー アスハラガス お茶
31 月	おぼけハヤシ ごまサラダ もも缶	ハッピーターン お茶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ちくわ、卵、牛乳、おから、脱脂粉乳、ごま、のり佃煮	もも缶、たまねぎ、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム	かぼちゃドーナツ 牛乳

ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

けんちん汁

【材料】大人5人分

鶏もも肉	100g	葉ねぎ	20g
にんじん	40g	だし汁	750g
たまねぎ	60g	ごま油	3g (小1)
油揚げ	20g	しょうゆ	10g (大1)
里芋	80g	食塩	2g (小1)
ごぼう	40g		

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。にんじん・たまねぎ・油揚げは短冊切り、里芋は皮をむき4等分に切る。ごぼうは半月切りにして、水にさらしあく抜きをする。葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、鶏肉から火の通りにくいもの順に炒める。
- ③だし汁を加え煮込む。
- ④しょうゆ・食塩を加え味を調え、葉ねぎをちらしたら完成。