

10月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土	カレー炒飯 カルピスフルーツポンチ	薩摩芋 カップケーキ	牛挽肉	米 カレー粉 薩摩芋カップケーキ	人参 ピーマン 玉葱 カルピス バナナ 蜜柑缶
2	日					
3	月	ご飯 肉野菜炒め 牛乳 マスカットゼリー	ベイクドじゃが	豚肉 牛乳 青海苔	米 じゃが芋 マスカットゼリー	ピーマン パプリカ 人参 キャベツ
4	火	ご飯 鯖の利休揚げ 青梗菜のとりみ炒め	南瓜餅	鯖	米 胡麻 米粉 きな粉	青梗菜 人参 エノキ 南瓜
5	水	焼きそば バナナ 牛乳	青海苔 チーズご飯	牛肉 牛乳 青海苔 チーズ	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
6	木	運動会				
7	金	運動会予備日				
8	土	トマト麻婆丼 白菜とベーコンのスープ	煎餅 & オレンジ	豚挽肉 豆腐 ベーコン	米 煎餅	白菜 トマト缶 玉葱 人参 オレンジ
9	日					
10	月	スポーツの日				
11	火	ご飯 生姜焼き 納豆サラダ	林檎ヨーグルト	豚肉 納豆 ヨーグルト	米 マヨネーズ	生姜 あさつき オクラ キャベツ コーン 林檎
12	水	カレーうどん 牛乳 蜜柑	マヨコーン トースト	牛肉 牛乳 油揚げ	うどん カレールウ 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 蜜柑 コーン
13	木	ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 牛乳	ココアケーキ	鯖 牛乳 豆乳	米 じゃが芋 HM ココア	人参 しめじ キャベツ
14	金	ご飯(ふりかけ) キャベツの塩昆布和え ササミの味噌照焼	メロンラスク	ササミ 塩昆布 ふりかけ 豆乳	米 食パン HM バター	キャベツ 人参 胡瓜 レモン汁
15	土	ツナサラダサンド コンソメスープ	味付け小魚 & 牛乳	ツナ 牛乳	ロールパン 味付け小魚 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ 大根 人参
16	日					
17	月	ご飯 ササミのゆかり焼き キャベツとウインナーのスープ	じゃが芋の 塩昆布和え	ササミ 塩昆布 ウインナー	米 じゃが芋 バター	キャベツ ゆかり 玉葱 人参
18	火	鯖若布ご飯 豚汁 蜜柑	大学芋	鯖フレーク 豚肉 炊込若布	米 胡麻 里芋 薩摩芋	人参 大根 蜜柑 白菜 干し椎茸
19	水	ミートスパゲッティー 牛乳 柿	焼きプリン	合挽肉 牛乳 卵 牛乳 生クリーム	スパゲッティー	玉葱 トマト缶 人参 柿
20	木	ご飯 鯖のケチャップ餡かけ 南瓜の甘煮 牛乳	きな粉揚げパン	鯖 牛乳 きな粉	米 ロールパン	玉葱 人参 しめじ 生姜 ピーマン 南瓜 にんにく
21	金	ご飯(ふりかけ) ササミの磯辺焼き 法蓮草と豆腐の胡麻和え	竹輪パン	ササミ 青海苔 豆腐 卵 ふりかけ 竹輪 チーズ	米 マヨネーズ 胡麻 HM	法蓮草 キャベツ
22	土	卵とじうどん トマトとシラスのサラダ	かりんとう & バナナ	卵 鶏肉 鰹節 シラス	うどん かりんとう	トマト 葱 人参 キャベツ 胡瓜 バナナ
23	日					
24	月	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根と里芋の旨煮	フルーチェ桃	鯖 油揚げ 牛乳	米 里芋	切干大根 人参 フルーチェ
25	火	ツナの炊き込みご飯 筑前煮 牛乳	オレンジ蒸しパン	塩昆布 ツナ 鶏肉 牛乳	米 米粉 BP	隠元 牛蒡 グリンピース 人参 筍 オレンジジュース
26	水	醤油ラーメン 牛乳 隠元の胡麻和え	きつねご飯	豚肉 牛乳 油揚げ	中華麺 胡麻 米	もやし キャベツ 人参 コーン 隠元 人参
27	木	ご飯 鯖の西京焼き コールスローサラダ	林檎ジャム サンド	鯖	米 マヨネーズ 食パン	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 林檎ジャム
28	金	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	鬼饅頭	豚肉 牛乳	ロールパン シチュールウ 薩摩芋 小麦粉	人参 玉葱 南瓜 バナナ
29	土	味噌そばろ丼 卵スープ	あられ & マスカットゼリー	豚挽肉 卵	米 胡麻 あられ ゼリー	小松菜 人参 白菜
30	日					
31	月	ご飯 南瓜型照焼ハンバーグ ピーマンのツナ和え	ハロウィン 蒸しケーキ	ハンバーグ ツナ 豆乳	米 すり胡麻 米粉 BP ココア	ピーマン 人参

6日、7日の運動会が雨で中止となった場合は、お給食を提供致します。
その場合の献立は、前日にメールでお知らせ致します。

10月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土	カレー炒飯 カルピスフルーツポンチ	薩摩芋 カップケーキ	牛挽肉	米 カレー粉 薩摩芋カップケーキ	人参 ピーマン 玉葱 カルピス バナナ 蜜柑缶
2	日					
3	月	ご飯 肉野菜炒め 牛乳 マスカットゼリー	ベイクドじゃが	豚肉 牛乳 青海苔	米 じゃが芋 マスカットゼリー	ピーマン パプリカ 人参 キャベツ
4	火	ご飯 鯖の利休揚げ 青梗菜のとりみ炒め	南瓜餅	鯖	米 胡麻 米粉 きな粉	青梗菜 人参 エノキ 南瓜
5	水	焼きそば バナナ 牛乳	青海苔 チーズご飯	牛肉 牛乳 青海苔 チーズ	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
6	木	運動会				
7	金	運動会予備日				
8	土	トマト麻婆丼 白菜とベーコンのスープ	煎餅 & オレンジ	豚挽肉 豆腐 ベーコン	米 煎餅	白菜 トマト缶 玉葱 人参 オレンジ
9	日					
10	月	スポーツの日				
11	火	ご飯 生姜焼き 納豆サラダ	林檎ヨーグルト	豚肉 納豆 ヨーグルト	米 マヨネーズ	生姜 あさつき オクラ キャベツ コーン 林檎
12	水	カレーうどん 牛乳 蜜柑	マヨコーン トースト	牛肉 牛乳 油揚げ	うどん カレールウ 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 蜜柑 コーン
13	木	ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 牛乳	ココアケーキ	鯖 牛乳 豆乳	米 じゃが芋 HM ココア	人参 しめじ キャベツ
14	金	ご飯 キャベツの塩昆布和え ササミの味噌照焼	メロンラスク	ササミ 塩昆布 豆乳	米 食パン HM バター	キャベツ 人参 胡瓜 レモン汁
15	土	ツナサラダサンド コンソメスープ	味付け小魚 & 牛乳	ツナ 牛乳	ロールパン 味付け小魚 マヨネーズ	胡瓜 キャベツ 大根 人参
16	日					
17	月	ご飯 ササミのゆかり焼き キャベツとウインナーのスープ	じゃが芋の 塩昆布和え	ササミ 塩昆布 ウインナー	米 じゃが芋 バター	キャベツ ゆかり 玉葱 人参
18	火	鯖若布ご飯 豚汁 蜜柑	大学芋	鯖フレーク 豚肉 炊込若布	米 胡麻 里芋 薩摩芋	人参 大根 蜜柑 白菜 干し椎茸
19	水	ミートスパゲッティー 牛乳 柿	焼きプリン	合挽肉 牛乳 卵 牛乳 生クリーム	スパゲッティー	玉葱 トマト缶 人参 柿
20	木	ご飯 鯖のケチャップ餡かけ 南瓜の甘煮 牛乳	きな粉揚げパン	鯖 牛乳 きな粉	米 ロールパン	玉葱 人参 しめじ 生姜 ピーマン 南瓜 にんにく
21	金	ご飯 ササミの磯辺焼き 法蓮草と豆腐の胡麻和え	竹輪パン	ササミ 青海苔 豆腐 竹輪 チーズ 卵	米 マヨネーズ 胡麻 HM	法蓮草 キャベツ
22	土	卵とじうどん トマトとシラスのサラダ	かりんとう & バナナ	卵 鶏肉 鰹節 シラス	うどん かりんとう	トマト 葱 人参 キャベツ 胡瓜 バナナ
23	日					
24	月	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根と里芋の旨煮	フルーチェ桃	鯖 油揚げ 牛乳	米 里芋	切干大根 人参 フルーチェ
25	火	ツナの炊き込みご飯 筑前煮 牛乳	オレンジ蒸しパン	塩昆布 ツナ 鶏肉 牛乳	米 米粉 BP	隠元 牛蒡 グリンピース 人参 筍 オレンジジュース
26	水	醤油ラーメン 牛乳 隠元の胡麻和え	きつねご飯	豚肉 牛乳 油揚げ	中華麺 胡麻 米	もやし キャベツ 人参 コーン 隠元 人参
27	木	ご飯 鯖の西京焼き コールスローサラダ	林檎ジャム サンド	鯖	米 マヨネーズ 食パン	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 林檎ジャム
28	金	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	鬼饅頭	豚肉 牛乳	ロールパン シチュールウ 薩摩芋 小麦粉	人参 玉葱 南瓜 バナナ
29	土	味噌そばろ丼 卵スープ	あられ & マスカットゼリー	豚挽肉 卵	米 胡麻 あられ ゼリー	小松菜 人参 白菜
30	日					
31	月	ご飯 南瓜型照焼ハンバーグ ピーマンのツナ和え	ハロウィン 蒸しケーキ	ハンバーグ ツナ 豆乳	米 すり胡麻 米粉 BP ココア	ピーマン 人参

6日、7日の運動会が雨で中止となった場合は、お給食を提供致します。
その場合の献立は、前日にメールでお知らせ致します。



味覚の秋

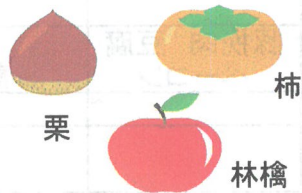
実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節でもあります。子どもの頃から旬を知り、旬の食材を味わうことは、豊かな感性や、味覚の形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



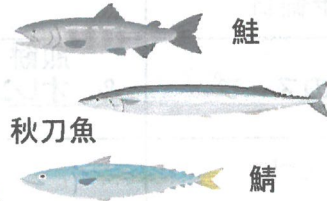
野菜



果物



魚



その他



ハロウィンってなんだろう？

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、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンと言えば、南瓜のランタンですが、ハロウィンの基になったケトル人の収穫祭では、蕪を使っていたそうです。それが、アメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫の多い南瓜で、ランタンが作られるようになったと言われています。

南瓜には甘味があり、ビタミンAが豊富に含まれています。南瓜を使ったポタージュやグラタンにしたり、プリンなどのおやつにすると、ハロウィンがより一層盛り上がりますね。お給食でも、南瓜のシチューや南瓜の形をしたハンバーグなどを提供する予定なので、楽しみにしてください。



今月のレシピ「ベイクドじゃが」

材料(4人分)

- ・じゃが芋 200g
- ・油 8g
- ・塩 0.4g
- ・青海苔 0.4g

作り方

- ① じゃが芋は1.5cm角に切っておく。
- ② ①のじゃが芋に、油を混ぜ、オーブンの天板に広げて200℃、15分加熱する。
- ③ ②に塩、青海苔を入れ混ぜたら完成。

