

10月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	バターロールパン ビーフシチュー 梨	お月様寒天	牛肉 牛乳 寒天	バターロールパン じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー 梨
2	金	イタリアンスパゲティー カルピス バナナ	きつねご飯	豚肉 油揚	スパゲティー 米	玉葱 人参 ビーマン カルピス バナナ ケチャップ
3	土	炊込みご飯 蓮根サラダ	あられ&牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 あられ 胡麻ドレッシング	椎茸 人参 蓮根 鞘隠元
4	日					
5	月	ご飯 パーベキューチキン マカロニサラダ	じゃこトースト	鶏肉 しらす ハム	米 マヨネーズ マカロニ 食パン	キャベツ 人参 コーン 胡瓜 ケチャップ
6	火	鮭若布ご飯 豚汁	ミルク餅	鮭 若布 豚肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉	人参 大根 牛蒡 白菜 椎茸
7	水	運動会				
8	木	運動会予備日				
9	金	チリコンカンライス コンソメスープ	きな粉ケーキ	大豆 合挽肉 きな粉 豆乳	米 片栗粉 カレー粉 米粉	トマト 人参 キャベツ 玉葱 ケチャップ
10	土	ツナスパゲティー トマトサラダ	スナック& 蜜柑の缶詰	ツナ 若布	スパゲティー 酢 スナック	玉葱 しめじ トマト 胡瓜 蜜柑缶詰
11	日					
12	月	しらすご飯 キャベツの味噌汁	チーズトースト	大豆 しらす 油揚 チーズ	米 食パン	人参 玉葱 キャベツ
13	火	ご飯(ふりかけ) めかじきのピザ風 野菜炒め	フルーツ ヨーグルト	めかじき 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	米	人参 キャベツ 林檎 ケチャップ 桃缶詰
14	水	餡かけ焼きそば 牛乳 蜜柑	焼き卵ご飯	豚肉 卵 牛乳	焼きそば麺 米 胡麻油 片栗粉	白菜 人参 もやし ニラ あさつき 蜜柑
15	木	ご飯 納豆サラダ ミートコロッケ	トマトパンケーキ	納豆 卵	米 マヨネーズ コロッケ ホットケーキミックス	キャベツ 小松菜 コーン トマトジュース
16	金	親子丼 ヤクルト キャベツの塩昆布和え	マカロニ かりんとう	鶏肉 卵 蒲鉾 塩昆布	米 マカロニ	人参 玉葱 あさつき キャベツ 胡瓜 ヤクルト
17	土	ホットドック 春雨スープ	あられ&牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 若布	バターロールパン じゃが芋 あられ 春雨	キャベツ 椎茸 人参 ケチャップ
18	日					
19	月	ご飯(ふりかけ) 鮭の磯辺焼 筑前煮	チーズ 蒸しパン	鮭 卵 鶏肉 青海苔 赤半平 チーズ	米 小麦粉	蓮根 人参 大根 椎茸
20	火	味噌うどん 高野豆腐の煮物	小松菜炒飯	鶏肉 蒲鉾 高野豆腐	うどん 米	人参 あさつき 白菜 椎茸 小松菜 鞘隠元
21	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 シーフードサラダ	林檎きんとん	牛肉 海老 牛乳	米 押し麦 薩摩芋 じゃが芋 醤油ドレッシング	玉葱 人参 コーン レタス 胡瓜 林檎
22	木	三色サンド 牛乳 アロエヨーグルト	人参ケーキ	卵 ツナ ハム 豆乳 牛乳 アロエヨーグルト	食パン 苺ジャム マヨネーズ 米粉	胡瓜 キャベツ レタス 人参
23	金	チキンライス コーンクリームスープ	フルーチェ ピーチ	鶏挽肉 牛乳 ベーコン	米 マカロニ	人参 玉葱 白菜 コーン ケチャップ フルーチェ
24	土	薩摩芋ご飯 蕪の味噌汁	スナック& オレンジ	油揚	米 スナック 薩摩芋 胡麻	玉葱 蕪 人参 オレンジ
25	日					
26	月	ご飯 ナムル カレー麻婆豆腐	枝豆パン	鶏挽肉 豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 カレー粉 ホットケーキミックス マヨネーズ	もやし 法蓮草 玉葱 人参 ニンニク 生姜 あさつき 枝豆
27	火	ちらし寿司 吸い物	鬼饅頭	鶏肉 卵 若布 蒲鉾	米 麩 小麦粉 酢 薩摩芋	人参 蓮根 しめじ 胡瓜 玉葱
28	水	ミートスパゲティー 牛乳 柿	みたらし 五平餅	合挽肉 牛乳	スパゲティー 片栗粉 米	玉葱 人参 トマト ケチャップ 柿
29	木	チンジャオロース丼 若布スープ	南瓜ケーキ	豆乳 若布 豚肉	米 米粉 胡麻油 片栗粉	南瓜 パプリカ 筍 玉葱 えのき茸
30	金	バターロールパン 冬野菜シチュー オレンジ	コーンチーズ おやき	卵 チーズ 牛乳 青海苔 豚肉	小麦粉 薩摩芋 バターロールパン	クリームコーン 白菜 人参 蕪 オレンジ
31	土	炒飯 もやしの中華スープ	あられ&牛乳	牛肉 ハム 牛乳	米 あられ 胡麻油	玉葱 人参 もやし

7日、8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月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	食パン ビーフシチュー 梨	お月様寒天	牛肉 牛乳 寒天	食パン 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー トマト 梨
2	金	イタリアンスパゲティー カルピス バナナ	きつねご飯	豚肉 油揚	スパゲティー 米	玉葱 人参 ビーマン カルピス バナナ ケチャップ
3	土	炊込みご飯 蓮根サラダ	あられ&牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 あられ	椎茸 人参 蓮根 鞘隠元
4	日					
5	月	ご飯 パーベキューチキン マカロニサラダ	じゃこトースト	鶏肉 しらす	米 マヨネーズ マカロニ 食パン	キャベツ 人参 コーン 胡瓜 ケチャップ
6	火	鮭ご飯 豚汁	ミルク餅	鮭 豚肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉	人参 大根 牛蒡 白菜 椎茸
7	水	運動会				
8	木	運動会予備日				
9	金	チリコンカンライス コンソメスープ	きな粉ケーキ	大豆 合挽肉 きな粉 豆乳	米 片栗粉 カレー粉 米粉	トマト 人参 キャベツ 玉葱 ケチャップ
10	土	ツナスパゲティー トマトサラダ	スナック& 蜜柑の缶詰	ツナ 若布	スパゲティー 酢 スナック	玉葱 しめじ トマト 胡瓜 蜜柑缶詰
11	日					
12	月	しらすご飯 キャベツの味噌汁	チーズトースト	大豆 しらす 油揚 チーズ	米 食パン	人参 玉葱 キャベツ
13	火	ご飯 めかじきのピザ風 野菜炒め煮	フルーツ ヨーグルト	めかじき 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	米	人参 キャベツ 林檎 ケチャップ 桃缶詰
14	水	餡かけ焼きそば 牛乳 バナナ	焼き卵ご飯	豚肉 卵 牛乳	焼きそば麺 米 胡麻油 片栗粉	白菜 人参 もやし ニラ あさつき バナナ
15	木	ご飯 納豆サラダ ハンバーグ	トマトパンケーキ	納豆 合挽肉 卵	米 マヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ 小松菜 玉葱 コーン トマトジュース
16	金	親子丼 ヤクルト キャベツの昆布和え	甘辛 マカロニ	鶏肉 卵 昆布	米 マカロニ	人参 玉葱 あさつき キャベツ 胡瓜 ヤクルト
17	土	ホットドック 春雨スープ	あられ&牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 若布	バターロールパン じゃが芋 あられ 春雨	キャベツ 椎茸 人参 ケチャップ
18	日					
19	月	ご飯 鮭の磯辺焼 大根の旨煮	チーズ 蒸しパン	鮭 卵 鶏肉 青海苔 チーズ	米 小麦粉	人参 大根 椎茸
20	火	味噌うどん 高野豆腐の煮物	小松菜炒飯	鶏肉 高野豆腐	うどん 米	人参 あさつき 白菜 椎茸 小松菜 鞘隠元
21	水	ご飯 肉じゃが 牛乳 シーフードサラダ	林檎きんとん	牛肉 海老 牛乳	米 薩摩芋 じゃが芋	玉葱 人参 コーン レタス 胡瓜 林檎
22	木	三色サンド 牛乳 ヨーグルト	人参ケーキ	卵 ツナ 豆乳 牛乳 ヨーグルト	食パン 苺ジャム マヨネーズ 米粉	キャベツ 人参
23	金	チキンライス コーンクリームスープ	フルーチェ ピーチ	鶏挽肉 牛乳	米 マカロニ	人参 玉葱 白菜 コーン ケチャップ フルーチェ
24	土	薩摩芋ご飯 蕪の味噌汁	スナック& オレンジ	油揚	米 スナック 薩摩芋 胡麻	玉葱 蕪 人参 オレンジ
25	日					
26	月	ご飯 もやしの和え物 麻婆豆腐	枝豆パン	鶏挽肉 豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 ホットケーキミックス マヨネーズ	もやし 法蓮草 玉葱 人参 あさつき 枝豆
27	火	ちらし寿司 吸い物	鬼饅頭	鶏肉 卵 若布	米 麩 小麦粉 酢 薩摩芋	人参 蓮根 しめじ 胡瓜 玉葱
28	水	ミートスパゲティー 牛乳 柿	みたらし 五平餅	合挽肉 牛乳	スパゲティー 片栗粉 米	玉葱 人参 トマト ケチャップ 柿
29	木	チンジャオロース丼 若布スープ	南瓜ケーキ	豆乳 若布 豚肉	米 米粉 胡麻油 片栗粉	南瓜 パプリカ 玉葱 えのき茸
30	金	食パン 冬野菜のクリーム煮 オレンジ	コーンチーズ おやき	卵 チーズ 牛乳 青海苔 豚肉	小麦粉 薩摩芋 片栗粉 食パン	クリームコーン 白菜 人参 蕪 オレンジ
31	土	炒飯 もやしの中華スープ	あられ&牛乳	牛肉 牛乳	米 あられ 胡麻油	玉葱 人参 もやし

7日、8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1日は、十五夜です

十五夜(お月見)のお供え



ススキ・・・「魔除け」災いから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味があります。

月見団子・・・丸い団子を月に見立て、収穫の感謝の気持ちを表しています。

十五夜に因み、15個飾るのが一般的です。

芋類・・・十五夜は別名「芋名月」と言い芋類の収穫を祝う行事でもある為、里芋や薩摩芋を供えます。

☆お供えした月見団子や芋類は、食べる事で健康と幸せを得る事が出来ると考えられている為、供えた後は家族で食べましょう。

十五夜(お月見)の風習

お月見泥棒・・・昔、子ども達は月からの使者と考えられていた為、この日に限ってお供えを盗んで良いとされていました。

現在では、「お月見泥棒です。」と声を掛け、各家を回りお菓子を貰いイベントとなっています。

愛知県では、日進市や名古屋市緑区で、行われているそうです。



今月のお月見レシピ

〈お月見団子〉

材料(4人分)

- ・白玉粉 80g
- ・絹豆腐 85g
- ・砂糖 7g
- ・南瓜(実の部分) 10g



作り方

1. 南瓜はレンジで柔らかくしておく。
2. 白玉粉、豆腐、砂糖を合わせ、良く捏ねる。
3. ②の半量に①の南瓜を入れて混ぜ、耳たぶ位の柔らかさにする。(固ければ、水を足す。)
4. 残した②の半量も耳たぶ位の柔らかさに調節する。
5. 鍋に湯を沸かし③、④それぞれ丸めて入れる。浮き上がった後30秒茹で、冷水に取り冷やす。

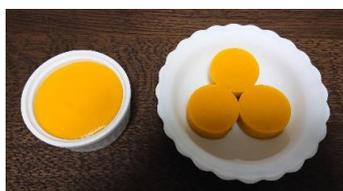


ほんのり甘い団子なので、物足りない場合は、きな粉や砂糖醤油を付けて食べても良いと思います。

〈お月様寒天〉

材料(4人分)

- ・南瓜(実の部分) 150g
- ・牛乳 125g
- ・水 125g
- ・寒天 4g
- ・砂糖 30g



作り方

1. 南瓜はレンジで柔らかくしておく。
2. ①と牛乳をミキサーにかける。
3. 鍋に水と寒天を入れ火に掛け、混ぜながら沸騰させ沸騰状態を2分保つ。
4. ③に砂糖と②を入れ良く混ぜたら火からおろし、型に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



コップのような上から見て丸い器に入れると、満月のようになり、お月見らしくなります。型抜きも出来るので、アイデア次第で楽しめます。