

10月 献立表

令和3年10月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	けんちんうどん 小松菜のお浸し オレンジ	パームクーヘン 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷)うどん 糸こんにやく サラダ油 厚切りパームクーヘン	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな パレンシアオレンジ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁 めんつゆ
2 土	ハムピラフ オニオンスープ バナナヨーグルト	ほりほり小魚 牛乳	ロースハム 無糖ヨーグルト ほりほり小魚 牛乳	米 有塩バター マカロニ	ピーマン たまねぎ パナナ	食塩 こしょう コンソメ
4 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ゆかり和え 味噌汁	クリームパン 牛乳	鮭(冷) パルメザンチーズ 油揚げ 白みそ 牛乳	米 マヨネーズ ミニクリームパン	キャベツ にんじん チンゲンサイ なめこ	パセリ粉 こしょう 食塩 ゆかり かつお・昆布だし汁
5 火	親子丼 大根の柚香和え すまし汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	鶏もも 卵 木綿豆腐 ゼラチン 牛乳	米 サラダ油 三温糖 調整豆乳	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば だいこん にんじん ゆず 乾燥わかめ 根深ねぎ	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁 ココア
6 水	ごはん アジフライ 春雨のマヨサラダ かきたま汁	ポップコーン 牛乳	あじ(冷) 卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 大豆油 はるさめ マヨネーズ 片栗粉 コーングリッツ サラダ油 有塩バター	にんじん きゅうり ホールコーン缶 にら 根深ねぎ	食塩 中濃ソース こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁
7 木	長崎ちゃんぽん 粉ふき芋 バナナ	あんこのパウンドケーキ 牛乳	豚もも かまぼこ 牛乳 卵	中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス つぶあん	もやし キャベツ にんじん あおのり パナナ	こしょう 食塩 しょうゆ 水 鶏ガラスープ 素
8 金	食パン 鶏のトマト煮 ブロッコリーのツナサラダ キウイ 牛乳	わかめおにぎり 緑茶	鶏もも ツナ缶 牛乳	食パン じゃがいも サラダ油 白ごま(すり) ごま油 米	たまねぎ ホールトマト缶 ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 わかめご飯の素 キウイ	コンソメ 食塩 トマトケチャップ おろし にんにく 味ぽん 味噌汁
9 土	焼きそば オレンジゼリー 牛乳	クラッカー 緑茶	豚肩ロース 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ごま油 オレンジゼリー クラッカー	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース しょうゆ 緑茶
11 月	ハヤシライス ポテトサラダ 牛乳	蒸しパン 緑茶	豚肩ロース 卵 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 上白糖	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レーズン	ハヤシルウ 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 食塩 こしょう 酢 緑茶
12 火	きのこごはん 肉じゃが 大根とチンゲン菜のなめたけ和え 味噌汁	いもけんぴ 牛乳	油揚げ 豚もも 白みそ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも サラダ油 羊かりんとう	しめじ まいたけ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ なめたけ 根深ねぎ なめこ	食塩 酒 しょうゆ みりん 水 味ぽん かつお・昆布だし汁
13 水	ツナトマトスバゲティー ブロッコリーとチーズのサラダ 牛乳	手作りクッキー ぶどうジュース	ツナ缶 プロセスチーズ 牛乳 卵	スバゲティー サラダ油 有塩バター 薄力粉 マヨネーズ 無塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ ホールトマト缶 ブロッコリー ホールコーン缶 ぶどうジュース	食塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう
14 木	ごはん キャベツのみそ炒め 塩昆布和え すまし汁	スイートポテト 牛乳	豚肩ロース 白みそ 木綿豆腐 牛乳 卵	米 サラダ油 三温糖 さつまいも 有塩バター	キャベツ たまねぎ ピーマン しょうが だいこん きゅうり 塩昆布 乾燥わかめ ほうれんそう	しょうゆ おろし にんにく 料理酒 食塩 かつお・昆布だし汁
15 金	雑穀ごはん カレイの煮つけ きんぴらごぼう 豚汁	あんぱん 牛乳	豚もも 木綿豆腐 白みそ 牛乳 カレイ(冷)	米 雑穀米 上白糖 ごま油 三温糖 いらごま サラダ油 あんぱん	しょうが ごぼう にんじん だいこん 生しいたけ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 めんつゆ かつお・昆布だし汁
16 土	お好み焼き 中華スープ りんご	カステラ 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨネーズ 白ごま(炒り) ごま油 カステラ	キャベツ 根深ねぎ こまつな あおのり 乾燥わかめ りんご	ソース 食塩 鶏ガラスープ 素
18 月	ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁	鮭のラスク 牛乳	さば(冷) 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 糸こんにやく サラダ油 焼きふ 有塩バター グラニュー糖	しょうが ほしひじき にんじん 乾燥わかめ ほうれんそう	料理酒 しょうゆ みりん めんつゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
19 火	ロールパン スペイン風オムレツ みそマヨネーズ和え りんご 牛乳	おにぎり 緑茶	ロースハム プロセスチーズ 卵 牛乳 かに風味かまぼこ 白みそ	ロールパン じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 米	ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	トマトケチャップ 食塩 こしょう 緑茶 ゴマ塩

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
20 水	麦ごはん 筑前煮 酢みそ和え 味噌汁	豆腐ときなこのスコーン 牛乳	鶏もも さつまいも ささみ 白みそ 絹ごし豆腐 きなこ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) サラダ油 上白糖 三温糖 ホットケーキミックス	だいこん にんじん しいたけ トマト きゅうり キャベツ しめじ わかめ	だし しょうゆ 水 酢 かつお・昆布だし汁
21 木	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	英字ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ ロースハム 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(すり) ごまビスケット	干しいたけ 根深ねぎ しょうが もやし にら キャベツ 乾燥わかめ	おろし にんにく 水 コンソメ しょうゆ だし 鶏ガラスープ 素 食塩
22 金	ごはん カジキの竜田揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	かじき プロセスチーズ 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 大豆油 マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ(冷) たまねぎ こまつな オレンジジュース みかん缶	おろし しょうが しょうゆ 料理酒 こしょう 食塩 かつお・昆布だし汁
23 土	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">運動会</div>  </div>					
25 月	ごはん ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	アスパラビスケット 牛乳	ホッケ(冷) 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 アスパラガスビスケット	切干大根 にんじん 根深ねぎ えのきたけ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
26 火	カレーライス マカロニサラダ 牛乳	マシュマロクッキー 緑茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵	米 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ ハーベスト マシュマロ	たまねぎ にんじん きゅうり 梨	おろし にんにく おろし しょうが カレールウ こしょう 食塩 緑茶
27 水	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え 味噌汁	りんごのコンポート 牛乳	鮭(冷) 白みそ 油揚げ 牛乳	米 三温糖 黒ごま(すり) 上白糖	こまつな にんじん もやし 根深ねぎ りんご レモン(果汁)	みりん 酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
28 木	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜とエノキの煮浸し すまし汁	ウエハース 牛乳	豚ロース 木綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 上白糖 ウエハース(ブルーベリー)	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん 乾燥わかめ 根深ねぎ	料理酒 みりん しょうゆ おろし しょうが かつお・昆布だし汁 食塩
29 金	ごはん ししゃものから揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 梨 味噌汁	かぼちゃプリン 牛乳	ししゃも 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳 ゼラチン	米 片栗粉 大豆油 マヨネーズ 三温糖	ブロッコリー ホールコーン缶 梨 チンゲンサイ わかめ かぼちゃ(冷)	こしょう 食塩 かつお・昆布だし汁
30 土	煮込みうどん さつまいものサラダ みかん	パームクーヘン 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん さつまいも マヨネーズ 厚切りパームクーヘン	根深ねぎ しいたけ たまねぎ みかん	めんつゆ 水 こしょう 食塩

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりください。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子供の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



目にいい食べ物は？



ハロウィンって何？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のためにいい食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！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)



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、秋の収穫を祝い悪霊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かぼちゃの提灯は元々カブをくりぬいた提灯だったものがアメリカのかぼちゃになったそうです。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンが一層盛り上がるでしょう。