

# 10月の献立



令和5年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	時おやつ
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	時のおやつ
2	月	もみじごはん けんちん汁 鶏肉のごまみそソース	けずり節,かつお節 豆腐 鶏ささみ	だし昆布,切り昆布,人参 大根,葱,ごぼう もやし,胡瓜	精白米,三温糖,白いりごま 白すりごま	こめぼんぼー ムーンライト 牛乳
3	火	焼きそばパン パンキンサラダ 牛乳	豚肉,はんぺん ロースハム 牛乳	あおのり,キャベツ,ピーマン かぼちゃ,胡瓜,人参	サラダ油,蒸し中華めん ロールパン マヨネーズ	白い風船ミルククリーム アンパンマンキャラメルコーン
4	水	ごはん てりかじ/キャベツと人参のせん切り 味噌汁	けずり節,油揚げ かじき	だし昆布,しめじ,わかめ,玉葱 キャベツ,人参	精白米 片栗粉,揚げ油,三温糖	紫芋せんべい エッセルバニラアイス
5	木	〇柳川風井 ごま和え いちごヨーグルト	豚肉,かまぼこ,けずり節,卵 油揚げ いちごヨーグルト	葱,玉葱,ごぼう,干しいたけ もやし,キャベツ 人参,だし昆布	三温糖,精白米 白すりごま	きな粉ウエハース (乳)豆乳ドーナツ ☆幼)豆腐入りみたらし団子
6	金	鮭の散らし寿司 鮎とわかめの吸い物 オレシジ	鮭の塩焼き,卵 けずり節,かまぼこ	きざみのり,人参,胡瓜 だし昆布,わかめ,えのきたけ オレシジ	白いりごま,精白米 上白糖,三温糖,白玉ふ	おからスナックかぼちゃ味 丸ぼうろ 牛乳
7	土	おにぎり(さけ・こんぶ) ソーセージ/ヨーグルト	ソーセージ ヨーグルト		おにぎり(さけ) おにぎり(こんぶ)	玄米ほんせん醤油味
10	火	スナックスティック ジャージャー麺 人参サラダ	ツナ油煮 豚ひき肉 人参	キャベツ,にんにく,しょうが 玉葱,葱,コーン缶 人参,胡瓜,ポッカレモン	スナックスティック 中華めん,サラダ油,ごま油 片栗粉,三温糖	さくっとあられ ロアンズ オレシジジュース
11	水	米粉パン 魚のノルウェー煮 コールスロー	生鮭,大豆	キャベツ,胡瓜,コーン缶 人参,しめじ,玉葱	米粉パン,サラダ油 片栗粉,揚げ油,じゃがいも マヨネーズ,三温糖	ふわふわチップ人参味 (乳)パビコミニ (幼)パビコ
12	木	シーフードライス 豆乳のクリームスープ どうぶつえんゼリー	いか,ベーコン,むきえび 豆乳	玉葱,人参,しめじ ほうれん草	精白米,バター,サラダ油 片栗粉	菓子 ☆黒糖入り蒸しカステラ 牛乳
13	金	〇ごはん 肉団子のしょうゆ煮 胡麻マヨ和え	かまぼこ 豚ひき肉,卵	れんこん,玉葱,ほうれん草 葱,しょうが,人参,干しいたけ 胡瓜,コーン缶	精白米 はるさめ,三温糖,片栗粉 白すりごま,マヨネーズ	ミルクスティック カステラ 牛乳
14	土	ランチパック(いちご・ツナ) ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		ランチパック(いちご) ランチパック(ツナ)	こつぶっこ
16	月	ごはん 魚のさっぱり煮/小松菜のごまあえ かき卵汁	油揚げ かじき けずり節,豆腐,卵	小松菜,キャベツ,白菜 しょうが だし昆布,えのきたけ,人参,葱	精白米 こんにゃく,三温糖 白すりごま,片栗粉	バナナ ぶどうゼリー
17	火	フランスパン イタリアンスープ/バゲティ カリカリサラダ	ベーコン,卵 バルメザンチーズ	れんこん,トマト缶 人参,玉葱,キャベツ 胡瓜,りんご,コーン缶	フランスパン,サラダ油 ス/バゲティ,パン粉 三温糖,オリーブ油	ふ菓子 コーンフレーク
18	水	米粉パン 秋鮭のクリームシチュー バイナップルサラダ	生鮭,スキムミルク	キャベツ,胡瓜,パイン 玉葱,人参,しめじ	小麦粉,米粉パン マカロニ,じゃがいも,バター 三温糖,サラダ油	ふかしいも さやえんどうしお味ミニ
19	木	豚丼 きゅうりとみかんの酢の物 ヤクルト	豚肉,かまぼこ,けずり節 ヤクルト	玉葱,えのきたけ,だし昆布 わかめ,みかん 胡瓜	サラダ油,三温糖 糸こんにゃく,精白米	はなはなせんべい 〇☆大学芋 牛乳
20	金	ビビンバ 中華スープ みかん	豚肉,卵	にんにく,しょうが,胡瓜,人参 チンゲン菜,もやし えのきたけ,みかん	サラダ油,三温糖,ごま油 精白米,白いりごま	カリボテスナック シューアイス
21	土	おにぎり(さけ・かつお) ソーセージ/ヨーグルト	ソーセージ ヨーグルト		おにぎり(さけ) おにぎり(かつお)	うすやきサラダせんべい
23	月	カレーライス ドレッシングサラダ バナナ	豚肉	玉葱,人参,もやし,胡瓜,りんご キャベツ,コーン缶,にんにく しめじ,グリーンピース缶,バナナ	サラダ油,じゃがいも,精白米 三温糖	干しいも ☆フルーツヨーグルト
24	火	にゅうめん ひじきのサラダ どうぶつえんゼリー	油揚げ,かまぼこ,鶏肉 けずり節 ツナ油煮	干しいたけ,玉葱,葱 ほしひじき,胡瓜,キャベツ 人参,だし昆布	ひやむぎ 三温糖	きなこもち アンパンマンぶくじゃが
25	水	なめたけとツナのごはん 鮎とわかめの吸い物 切り干し大根のサラダ	ツナ油煮 けずり節	なめたけ,グリーンピース缶 だし昆布,わかめ,コーン缶 切干しだいこん,人参,胡瓜	精白米 花ふ,そうめん 三温糖	菓子 ベジたべる
26	木	ごはん エビフライ/塩昆布和え 豆腐と大根の味噌汁	けずり節,豆腐 エビフライ けずり節,豆腐	大根,えのきたけ 白菜,胡瓜,汐吹昆布 だし昆布,わかめ	精白米 揚げ油	ふわふわチップじゃがいも味 アンパンマンあげせんべい
27	金	ごはん さばのみそ煮/豆腐の吸い物 きゅうりとバイナップルの酢の物	けずり節,豆腐 さばのみそ煮	だし昆布,わかめ しめじ,人参,胡瓜 わかめ,パイン	精白米 三温糖,片栗粉	アンパンマンソフトせんべい (乳)おから入り揚げあられ (幼)きらず揚げしお
28	土	ランチパック(いちご・ツナ) ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		ランチパック(いちご) ランチパック(ハムマヨ)	ミニ動物ビスケット ラムネいろい
30	月	ごはん 関東煮/ゆかり和え	けずり節,ちくわ,はんぺん うすら卵,鶏肉	だし昆布,大根,人参 キャベツ,胡瓜,もやし	精白米,さといも つきこんにゃく,三温糖	卵ボーロ こつぶっこ
31	火	スナックスティック ソフト麺のミートソースかけ 玉ねぎドレッシングサラダ	豚ひき肉	トマトピューレー,しめじ 玉葱,にんにく,トマト缶 もやし,胡瓜,人参,玉葱	スナックスティック ソフト麺,バター,小麦粉 三温糖,オリーブ油,サラダ油	紫芋チップ ☆かぼちゃ蒸しケーキ 牛乳

\* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

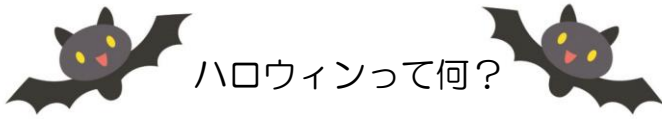
\* 材料の入荷により献立を変更することがあります

～ 9月1日(金)に使用した食材の産地です (献立: ごはん,ふりかけ,カレー肉じゃが,和風サラダ) ～

\* ☆マークは手作りおやつの日/〇マークは給食のサンプル展示の日/

\* …年長のみ/ (乳)…乳児 / (幼)…幼児

食材	豚肉	人参	玉葱	じゃがいも	キャベツ	胡瓜
産地	国産	北海道	北海道	北海道	長野	長野

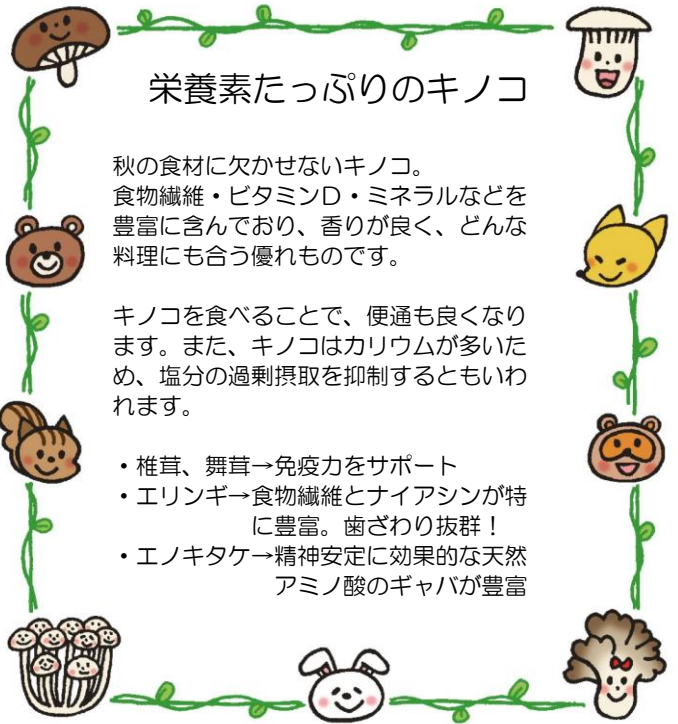
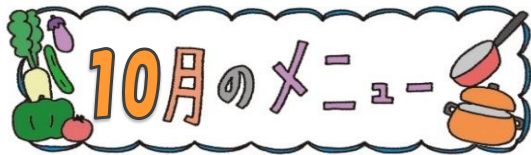


## ハロウィンって何？

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。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・ 椎茸、舞茸→免疫力をサポート
- ・ エリンギ→食物繊維とナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・ エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## ☆ 肉団子のしょうゆ煮 ☆



≪ 材料 4人分 ≫

・ 豚挽肉	200g	・ 人参	1/2本	・ しいたけのもとし汁+水	
・ ねぎ	1本	・ 干椎茸	3ヶ分		800cc
・ しょうが	適量	・ 春雨	10g	・ 三温糖	小さじ1
・ 卵	1個	・ チンゲンサイ	1束	・ しょうゆ	大さじ1.5
・ 酒	小さじ1	・ 玉葱	1/2玉	・ 片栗粉	大さじ1
・ しょうゆ	小さじ1	・ しめじ	1/2房		
・ 塩	少々	・ 中華だし	小さじ2		

≪ 作り方 ≫

- ① 肉、みじん切りにしたねぎ、すりおろしたしょうが、卵、酒、しょうゆ、塩を加え混ぜる
- ② 人参はいちょう切り  
干し椎茸は押し洗いをしてぬるま湯で戻し、軸を取りせん切り  
戻し汁は捨てずにとっておく
- ③ チンゲンサイは葉はざく切り、軸はそぎ切りにする  
玉ねぎは根を取りくし型切り、しめじは根を取りほぐす
- ④ 春雨は固めに茹で、2～3に切る
- ⑤ 水としいたけのもとし汁に中華だしと②③を加えて煮込み、①を1口大の肉団子を作り、加える
- ⑥ ⑤に④を加えさらに煮込み、三温糖と醤油を加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける

10/13 (金)

サンプル展示メニューです

