

# 🎃 10月献立～完了期～ 🎃 母子愛育会ナーサリールーム

| 日曜日  | 献立名   | ざいりょう                           |  |   | その他  |
|------|---|---------------------------------|--|---|--|
|      |   | 赤〇血や肉にちなむもの                     | 緑〇から色の調子を整えるもの   | 黄〇方や体温とちるもの                               |  |
|      |   | 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                            |  |
| 1 金  | 人参煮 ミルク<br>軟飯 大根の味噌汁 かわいいの煮付け<br>じゃが芋のソテー 梨 麦茶<br>パンケーキ ミルク                 | 粉ミルク、味噌、カレー                     | にんじん、だいこん、きゃべつ、チンゲンサイ<br>たまねぎ、グリーンピース、あおのり、なし                    | 砂糖、米、じゃがいも<br>油、薄力粉                       | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、酒、みりん、麦茶<br>ベーキングパウダー        |
| 2 土  | チーズ ミルク<br>中華丼 豆腐の中華スープ<br>きゅうりともやしの和え物 パナナ 麦茶<br>ツナおにぎり 麦茶                 | チーズ、粉ミルク<br>豚肉、ツナ               | はくさい、チンゲンサイ、にんじん、だいこん<br>えのきたけ、わかめ、きゅうり<br>もやし、パナナ               | 米、ごま油、チキンコンソメ<br>片栗粉、こま、砂糖                | 醤油、酒、みりん、麦茶                                    |
| 4 月  | しらす ミルク<br>軟飯 さつま芋の味噌汁 豚肉の野菜炒め<br>春雨サラダ チーズ 麦茶<br>蒸しパン ミルク                  | しらす、粉ミルク、味噌<br>豚肉、チーズ           | チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ<br>きゃべつ、ピーマン、きゅうり、にんじん                         | 米、さつまいも、ごま、はるさめ<br>砂糖、ごま油、薄力粉             | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、みりん、酒、酢<br>麦茶、塩<br>ベーキングパウダー |
| 5 火  | 蒸しさつま芋 ミルク<br>にゅうめん たらこの煮つけ<br>小松菜のおかか和え 梨 麦茶<br>二色ゼリー 麦茶                   | 粉ミルク、油揚げ<br>たら、かつお節             | ほうれんそう、にんじん、しめじ<br>こまつな、もやし、だいこん、なし                              | さつまいも、そうめん<br>砂糖、オレンジジュース<br>ごどうジュース      | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、みりん、酒<br>麦茶、イナアガー            |
| 6 水  | パナナ ミルク<br>軟飯 じゃが芋の味噌汁 蒸し鶏肉団子<br>納豆和え オレンジ 麦茶<br>ねぎせんべい 麦茶                  | 粉ミルク、味噌、鶏肉<br>納豆、かつお節           | パナナ、えのきたけ、切り干しだいこん<br>たまねぎ、だいこん、にんじん<br>ほうれんそう、オレンジ、ねぎ           | 米、じゃがいも、片栗粉<br>砂糖、中力粉、ごま、油                | こんぶだし、かつおだし<br>塩、ケチャップ、醤油<br>麦茶                |
| 7 木  | 人参煮 ミルク<br>ピピンパ舞 白菜の中華スープ<br>きゅうりとツナのおえ物 パナナ 麦茶<br>ふかしじゃが手 ミルク              | 粉ミルク、豚肉、ツナ                      | ほうれんそう、もやし、にんじん<br>はくさい、しめじ、コーン<br>きゅうり、ひじき、パナナ<br>あおのり          | 米、砂糖、ごま油、ごま<br>チキンコンソメ、じゃがいも              | 醤油、塩、酢、麦茶                                      |
| 8 金  | 大根煮 ミルク<br>さつま芋軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉のごま風味煮<br>きゃべつ味噌ドレッシング和え りんご 麦茶<br>マカロニきな粉 ミルク  | 粉ミルク、木綿豆腐、鶏肉<br>味噌、きな粉          | だいこん、しめじ、ねぎ<br>きゃべつ、こまつな、コーン<br>りんご                              | 砂糖、米、さつまいも<br>ごま、ごま油、油<br>マカロニ            | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、塩、みりん、酒<br>酢、麦茶              |
| 9 土  | りんご ミルク<br>軟飯 ほうれん草の味噌汁 肉じゃが<br>キャベツのごま味噌和え チーズ 麦茶<br>青のりごまのおにぎり 麦茶         | 粉ミルク、味噌、油揚げ<br>豚肉、チーズ           | りんご、ほうれんそう、だいこん<br>たまねぎ、にんじん、きゃべつ<br>さいりげん、あおのり                  | 米、じゃがいも、ごま、砂糖                             | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、みりん、酒<br>麦茶、塩                |
| 11 月 | しらす ミルク<br>軟飯 豆腐の中華スープ 蒸し肉団子<br>春雨の中華和え りんご 麦茶<br>ほうれん草パンケーキ 麦茶             | しらす、粉ミルク、豚肉                     | わかめ、もやし、干し椎茸<br>はくさい、ねぎ、こまつな<br>にんじん、りんご<br>ほうれんそう               | 米、チキンコンソメ、ごま油<br>はるさめ、砂糖、片栗粉、<br>ごま、薄力粉、油 | 醤油、酒、麦茶<br>ベーキングパウダー                           |
| 12 火 | 蒸しじゃが芋 ミルク<br>軟飯 コブサラダ 鶏肉と野菜の煮物<br>白菜とりんごのフレンチサラダ ごどうゼリー 麦茶<br>蒸しパン ミルク     | 粉ミルク、鶏肉                         | にんじん、はくさい、コーン<br>たまねぎ、きゅうり、りんご                                   | じゃがいも、米<br>チキンコンソメ、油<br>砂糖、ごどうジュース<br>薄力粉 | 塩、醤油、酢<br>イナアガー、麦茶<br>ベーキングパウダー                |
| 13 水 | 大根煮 ミルク<br>軟飯 大根のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじきと切り干し大根の煮物 りんご 麦茶<br>ピザトースト 麦茶       | 粉ミルク、木綿豆腐、鮭<br>味噌、チーズ           | だいこん、にんじん、きゃべつ<br>たまねぎ、しめじ、ひじき、切り干しだいこん<br>グリーンピース、こまつな、りんご、ピーマン | 砂糖、米、ごま油<br>バター、食パン                       | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、塩、みりん、酒、麦茶<br>ケチャップ          |
| 14 木 | 蒸しかぼちゃ ミルク<br>軟飯 油揚げの味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ<br>ポテトサラダ イチゴジャムヨーグルト 麦茶<br>フルーツゼリー ミルク | 粉ミルク、味噌、油揚げ<br>木綿豆腐、鶏肉<br>ヨーグルト | かぼちゃ、きゃべつ、しめじ<br>さいりげん、にんじん、コーン<br>寒天、パナナ、みかん缶                   | 米、砂糖、片栗粉<br>じゃがいも、いちごジャム                  | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、みりん、酒、酢<br>塩、麦茶              |
| 15 金 | 人参煮 ミルク<br>軟飯 高野豆腐の味噌汁 ひじき鶏つくね<br>ピーマンの和え物 オレンジゼリー 麦茶<br>かぼちゃ茶巾 ミルク         | 粉ミルク、味噌<br>高野豆腐、鶏肉<br>木綿豆腐      | にんじん、だいこん、わかめ<br>たまねぎ、ピーマン、ひじき<br>こまつな、かぼちゃ                      | 砂糖、米、パン粉、片栗粉<br>ピーマン、油、ごま油、ごま<br>オレンジジュース | こんぶだし、かつおだし<br>塩、醤油、みりん、酒<br>酢、麦茶、イナアガー        |
| 16 土 | チーズ ミルク<br>軟飯 大根のすまし汁 肉豆腐<br>プロコリーとさつま芋のサラダ オレンジ 麦茶<br>ごまおにぎりにぎり 麦茶         | チーズ、粉ミルク、豚肉<br>木綿豆腐、しらす、かつお節    | だいこん、えのきたけ、万能ねぎ<br>はくさい、にんじん、プロコリー<br>オレンジ                       | 米、油、砂糖<br>さつまいも、ごま                        | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、塩、みりん、酒<br>酢、麦茶              |
| 18 月 | しらす ミルク<br>わかめ軟飯 青梗菜の味噌汁 かわいいのバター蒸し<br>しらす和え チーズ 麦茶<br>レーズン蒸しパン ミルク         | しらす、粉ミルク、味噌<br>カレー、チーズ          | わかめ、チンゲンサイ、だいこん<br>たまねぎ、えのきたけ、にんじん<br>きゃべつ、もやし、レーズン              | 米、お豆腐、バター、砂糖<br>ごま油、ごま、薄力粉                | こんぶだし、かつおだし<br>塩、醤油、酒、酢<br>麦茶、ベーキングパウダー        |
| 19 火 | 大根煮 ミルク<br>軟飯 かぼちゃのポタージュ 鶏肉の照り煮<br>スパゲッティサラダ オレンジ 麦茶<br>ごまパンケーキ ミルク         | 粉ミルク、鶏肉<br>牛乳                   | だいこん、かぼちゃ、たまねぎ<br>コーン、にんじん、きゅうり<br>オレンジ、ひじき、パセリ                  | 砂糖、食パン、チキンコンソメ<br>スパゲッティ、薄力粉、油、ごま         | 醤油、酒、みりん<br>酢、塩、麦茶<br>ベーキングパウダー                |
| 20 水 | 人参煮 ミルク<br>軟飯 真実山汁 ツナとじゃが芋の煮物<br>ふろふき大根 梨 麦茶<br>お豆腐パンケーキ ミルク                | 粉ミルク、木綿豆腐、ツナ<br>味噌、絹ごし豆腐        | にんじん、万能ねぎ<br>たまねぎ、コーン<br>にんじん、だいこん<br>グリーンピース、なし                 | 米、さつまいも、じゃがいも<br>砂糖、ごま、薄力粉、油              | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、塩、みりん、酒<br>酢、麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 21 木 | 蒸しさつま芋 ミルク<br>軟飯 えのきたけの味噌汁 かわいいの煮つけ<br>小松菜のお浸し パナナ 麦茶<br>五平餅 麦茶             | 粉ミルク、味噌、木綿豆腐<br>カレー、油揚げ、かつお節    | えのきたけ、こまつな<br>もやし、にんじん、パナナ                                       | さつまいも、米<br>砂糖、ごま                          | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、酒、みりん<br>麦茶                  |
| 22 金 | 蒸しかぼちゃ ミルク<br>軟飯 白菜の味噌汁 鶏ささみのケチャップ炒め<br>コーンサラダ りんごゼリー 麦茶<br>豆乳ゼリー 麦茶        | 粉ミルク、味噌、高野豆腐<br>鶏肉、調整豆乳、きな粉     | かぼちゃ、はくさい、こまつな<br>たまねぎ、ほうれんそう<br>きゅうり、にんじん、コーン                   | 米、油、砂糖<br>りんごジュース                         | こんぶだし、かつおだし<br>塩、ケチャップ<br>イナアガー、麦茶             |
| 23 土 | チーズ ミルク<br>お野菜うどん かぼちゃの煮物 りんご 麦茶<br>コーンおにぎり 麦茶                              | チーズ、粉ミルク、豚肉                     | こまつな、にんじん、ねぎ<br>かぼちゃ、りんご、コーン                                     | うどん、米                                     | こんぶだし、醤油、みりん<br>酒、麦茶                           |
| 25 月 | しらす ミルク<br>きのこ軟飯 すまし汁 たらこの味噌煮<br>野菜炒め 梨 麦茶<br>さつま芋ときな粉のスティック ミルク            | しらす、粉ミルク、油揚げ<br>たら、味噌、きな粉       | しめじ、えのきたけ、はくさい<br>わかめ、きゃべつ、にんじん<br>ピーマン、梨                        | 米、お豆腐、砂糖<br>油、さつまいも                       | 醤油、酒、みりん<br>こんぶだし、かつおだし<br>塩、麦茶                |
| 26 火 | 蒸しかぼちゃ ミルク<br>軟飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の照り煮<br>切り干し大根のサラダ りんご 麦茶<br>ジャムサンド ミルク         | 粉ミルク、味噌<br>高野豆腐、鶏肉              | かぼちゃ、きゃべつ、ねぎ<br>切り干しだいこん、こまつな<br>トマト、りんご                         | 米、砂糖、ごま、ごま油<br>食パン、いちごジャム                 | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、みりん、酒<br>酢、麦茶                |
| 27 水 | 大根煮 ミルク<br>軟飯 油揚げの味噌汁 豆腐のそぼろ煮<br>野菜のごま和え オレンジゼリー 麦茶<br>小松菜パンケーキ ミルク         | 粉ミルク、味噌、油揚げ<br>木綿豆腐、鶏肉          | だいこん、きゃべつ、しめじ<br>にんじん、万能ねぎ<br>はくさい、チンゲンサイ<br>コーン、こまつな            | 砂糖、米、ごま<br>オレンジジュース<br>薄力粉、油              | 醤油、こんぶだし<br>かつおだし、みりん<br>イナアガー、麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 28 木 | パナナ ミルク<br>軟飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き<br>えのきたけ、いちごジャムヨーグルト 麦茶<br>焼き味噌おにぎり 麦茶          | 粉ミルク、高野豆腐<br>鮭、味噌、ヨーグルト         | パナナ、なす、たまねぎ<br>ねぎ、はくさい、ほうれんそう<br>にんじん、えのきたけ                      | 米、砂糖、いちごジャム                               | こんぶだし、かつおだし<br>塩、醤油、みりん<br>酒、麦茶                |
| 29 金 | 人参煮 ミルク<br>軟飯 パンプキンジュース トマトサラダ<br>オレンジ 麦茶<br>かぼちゃパンケーキ ミルク                  | 粉ミルク、鶏肉<br>チーズ、牛乳               | にんじん、かぼちゃ、たまねぎ<br>のり、きゃべつ、コーン、トマト<br>オレンジ                        | 米、油、砂糖<br>チキンコンソメ、薄力粉                     | 酢、麦茶<br>ベーキングパウダー                              |
| 30 土 | チーズ ミルク<br>軟飯 かぼちゃの味噌汁 炒り鶏<br>春雨とわかめのサラダ りんご 麦茶<br>ごま塩おにぎり 麦茶               | チーズ、粉ミルク、味噌<br>油揚げ、鶏肉           | かぼちゃ、こまつな<br>だいこん、にんじん、しめじ<br>わかめ、コーン、りんご                        | 米、油、砂糖<br>はるさめ、黒ごま                        | こんぶだし、かつおだし<br>醤油、みりん、酒、酢<br>麦茶、塩              |

| 献立種類  | 完了期     |       |       |       |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養素   | エネルギー   | 蛋白質   | 脂質    | カルシウム |
| 平均栄養価 | 455Kcal | 18.0g | 11.6g | 208mg |
|       |         |       | 食塩    | 1.2g  |



29日(金)には、毎年恒例のハロウィンメニューを提供します。子どもたちの大好きなメニューを更に楽しめるように準備を進めていますので楽しみに！



## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき・舞茸・松茸など、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めてもおいしいですね。



## 食欲の秋といわれる由来

- ①食欲が増す**  
気温が低くなってくると体温や代謝を保つために、たくさんのエネルギーを使います。使った分だけエネルギー源となる食べ物を補充しなければいけません。
- ②おいしいものがたくさん**  
「収穫」の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。
- ③生まれつきの本能!?**  
人間は冬眠しませんが、本能的に食べ物の少ない冬に向けてエネルギーを蓄えようとします。

