

# 🎃 10月献立～後期～ 🎃

日曜日	献立名	ざいりょう			その他
		赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類	
1 金	軟飯 さつま芋の味噌汁 鮭と人参の煮物 軟飯 じゃが芋スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物	味噌、鮭、鶏肉	にんじん、たまねぎ	米、さつまいも じゃがいも	こんぶだし、醤油
2 土	軟飯 じゃが芋の味噌汁 かれいと人参の煮物 軟飯 白菜スープ お麩と小松菜の煮物	味噌、カレイ	にんじん、こまつな はくさい、きゃべつ	米、じゃがいも おつゆふ	こんぶだし、醤油
4 月	軟飯 きゃべつスープ たらと大根の煮物 軟飯 人参スープ しらすとトマトの煮物	たら、味噌 しらす	きゃべつ、だいこん、 にんじん、トマト	米、片栗粉	こんぶだし、醤油
5 火	軟飯 小松菜の味噌汁 鶏そぼろとほうれん草のミルク煮 軟飯 大根スープ 豆腐ときゃべつの味噌煮	味噌、鶏肉、牛乳 絹ごし豆腐	こまつな、ほうれんそう、たまねぎ だいこん、きゃべつ、きゅうり	米	こんぶだし、醤油
6 水	和風スパゲティ 大根スープ 軟飯 なすスープ たらとキャベツの味噌煮	豚肉、たら、味噌	たまねぎ、にんじん、だいこん なす、きゃべつ	スパゲッティ、米	こんぶだし、醤油
7 木	軟飯 きゃべつスープ お麩と人参のケチャップ煮 軟飯 人参の味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物	味噌、鶏肉	きゃべつ、にんじん はくさい、たまねぎ	米、おつゆふ じゃがいも、片栗粉	こんぶだし、醤油 ケチャップ
8 金	軟飯 大根の味噌汁 かれいとほうれん草の味噌煮 軟飯 白菜スープ しらすとじゃが芋の煮物	味噌、カレイ、しらす	だいこん、ほうれんそう にんじん、はくさい	米、じゃがいも	こんぶだし、醤油
9 土	軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 軟飯 人参スープ しらすとなすの煮物	味噌、鶏肉、しらす	にんじん、なす たまねぎ	米、さつまいも じゃがいも、片栗粉	こんぶだし、醤油
11 月	軟飯 玉ねぎの味噌汁 かれいと小松菜の煮物 お麩と野菜入りにゅうめん スティック人参	味噌、カレイ	たまねぎ、こまつな にんじん、だいこん	米、そうめん おつゆふ	こんぶだし、醤油
12 火	軟飯 白菜の味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 スティックパン さつま芋スープ しらすとなすの煮物	味噌、絹ごし豆腐 しらす	はくさい、かぼちゃ たまねぎ、なす、にんじん	米、食パン さつまいも	こんぶだし、醤油
13 水	軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 軟飯 人参スープ 高野豆腐と白菜の煮物	鶏肉、味噌 高野豆腐	ほうれんそう、はくさい にんじん、こまつな	米、さつまいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
14 木	軟飯 人参の味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 軟飯 玉ねぎスープ 鶏そぼろとかぼちゃの煮物	味噌、鶏肉	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、かぼちゃ、はくさい	米、おつゆふ 片栗粉	こんぶだし、醤油
15 金	軟飯 玉ねぎスープ しらすと人参の味噌煮 軟飯 じゃが芋スープ お麩とキャベツのケチャップ煮	しらす、味噌	たまねぎ、にんじん きゃべつ	米、じゃがいも おつゆふ	こんぶだし、醤油 ケチャップ
16 土	軟飯 じゃが芋スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 軟飯 きゃべつスープ チーズ入りポテト団子	鶏肉、味噌 チーズ	にんじん、きゅうり きゃべつ	米、じゃがいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
18 月	しらすと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 大根の味噌汁 高野豆腐とかぼちゃの煮物	しらす、味噌 高野豆腐	たまねぎ、きゃべつ、にんじん だいこん、かぼちゃ	うどん、米	こんぶだし、醤油
19 火	軟飯 ほうれん草味噌汁 お麩と白菜の煮物 軟飯 きゃべつスープ かれいと玉ねぎの煮物	味噌、カレイ	ほうれんそう、はくさい にんじん、きゃべつ、たまねぎ	米、おつゆふ	こんぶだし、醤油
20 水	軟飯 きゃべつスープ たらと小松菜のケチャップ煮 軟飯 じゃが芋スープ しらすと人参の煮物	たら、しらす	きゃべつ、こまつな、だいこん にんじん、ほうれんそう	米、じゃがいも	こんぶだし、醤油 ケチャップ
21 木	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ささみと大根の煮物 軟飯 人参スープ 鶏肉団子とほうれん草のミルク煮	味噌、鶏肉、牛乳	たまねぎ、だいこん にんじん、ほうれんそう	米、片栗粉	こんぶだし、醤油
22 金	軟飯 小松菜の味噌汁 豆腐ときゃべつの味噌煮 軟飯 玉ねぎスープ 高野豆腐となすの煮物	味噌、絹ごし豆腐 高野豆腐	こまつな、きゃべつ、きゅうり たまねぎ、なす	米	こんぶだし、醤油
23 土	軟飯 きゃべつスープ 鶏そぼろとさつま芋の煮物 軟飯 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐ときゃべつの煮物	鶏肉、味噌 高野豆腐	きゃべつ、にんじん	米、さつまいも 片栗粉、じゃがいも	こんぶだし、醤油
25 月	鶏ひきと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 ほうれん草味噌汁 たらとキャベツの味噌煮	鶏肉、味噌、たら	たまねぎ、きゃべつ にんじん、ほうれんそう	うどん、米	こんぶだし、醤油
26 火	軟飯 大根スープ しらすとほうれん草の味噌煮 軟飯 小松菜の味噌汁 鶏ささみと人参の煮物	しらす、味噌 鶏肉	だいこん、ほうれんそう きゃべつ、こまつな、にんじん	米、じゃがいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
27 水	軟飯 じゃが芋スープ 豆腐ときゃべつの味噌煮 軟飯 玉ねぎスープ お麩と白菜の煮物	絹ごし豆腐 味噌、豚肉	きゃべつ、たまねぎ はくさい、にんじん	米、じゃがいも おつゆふ	こんぶだし、醤油
28 木	軟飯 白菜の味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 軟飯 大根スープ 豚そぼろとじゃが芋の味噌煮	味噌、鶏肉 豚肉	はくさい、こまつな にんじん、だいこん	米、片栗粉 じゃがいも	こんぶだし、醤油
29 金	軟飯 さつま芋の味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 軟飯 ほうれん草味噌汁 豚そぼろと大根の煮物	味噌、絹ごし豆腐 豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん	米、さつまいも	こんぶだし、醤油
30 土	軟飯 大根スープ お麩と白菜の煮物 しらすと野菜入りにゅうめん スティック人参	しらす	だいこん、はくさい にんじん、ほうれんそう	米、おつゆふ そうめん	こんぶだし、醤油



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お楽しみに！ \*



## 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、焼いても炒めても煮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。



献立種類	離乳後期				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	154kcal	7.8g	2.5g	33mg	0.7g

