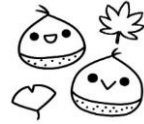




10がつ

おたのしみメニュー

令和3年10月 みなみこども園



なんでもたべて、たいりょくをつけよう！

🍷 ポークビーンズ 🍷

【材料（一人分）】

・豚肉(15g)・油(0.4g)
・玉葱(25g)・にんにく(0.2g)
A大豆の水煮(16g)
A人参(8g)・パセリ(少々)
Aじゃが芋(30g)
B砂糖(0.8g) B食塩(0.1g)
Bコンソメ(0.5g)
Bトマト缶(15g)
Bケチャップ(8g)

【つくり方】

①野菜を大豆と同じ大きさの角切りにする。
②フライパンに油を引き、にんにく・豚肉・玉ねぎを炒める。
③②にAと水を入れて煮る。
④③が煮立ったら、Bを入れてじゃが芋に火が通るまで中火で煮る。
⑤味見し、パセリをかけて完成。



🍷 ハロウィンについて 🍷

ハロウィンとは、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な行事でした。
ハロウィンの本場の伝統料理では、ハロウィンの時期に収穫される旬の食材（南瓜・じゃが芋・りんご・ナッツ等）をつかった料理が多く食べられています。
また、アイルランドでは「アップルポビング」というたらいに水を張った中にりんごを浮かべ、口だけを使って取り出すというゲームもあり、それぞれの楽しみ方を行っています。



1日(金)

牛乳・星っこ
バナナ

ぶたにくのみそいため

だいこんサラダ

ごはん

かきたま
じるぎゅうにゅう
ばかうけ(ごま)

4日(月)

牛乳・味しらべ

りんご

チキンナゲット

フレンチサラダ

カレーライス

ぎゅうにゅう
ぼたぼた焼き

5日(火)

牛乳・ばかうけ(青のり)

オレンジ

とりにくのあげに

きゃべつのかおりあげ

むぎ
ごはんマカロニ
スープぎゅうにゅう
チョイス

6日(水)

牛乳・元気うす焼きせんべい

バナナ

やきぐりコロッケ

かわりおひたし

やきそば

ぎゅうにゅう
☆ピザトースト

7日(木)

牛乳・源氏パイ

あおりんごゼリー

いりどうふ

シルバーサラダ

発芽玄米
ごはんすまし
じるぎゅうにゅう
☆りんご蒸しパン

8日(金)

牛乳・ミニハートせんべい

パイナップル

さわらのごまたれかけ

ごもくきんぴら

ごはん

みそしる

ジョア
ハッピーターン

11日(月)

牛乳・カルシウムせんべい

りんご

ウインナー

キャベツちゅうかあえ

エビ
チャーハンはるさめ
スープぎゅうにゅう
サラダせんべい

12日(火)

牛乳・星食べよ

バナナ

あじふらい
(タルタルソース)
グリーンサラダむぎ
ごはんすまし
じるぎゅうにゅう
☆にくまん

13日(水)

牛乳・おこめリング

チーズ

ぶたにくとだいこん
のべっこうに
ほうれんそうおひたし発芽玄米
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう
☆マドレーヌ

14日(木)

牛乳・アンパンマンビスケット

オレンジ

とりにくの
スタミナやき
しらすサラダ

ごはん

あきの
きのこじるぎゅうにゅう
ホームパイ

15日(金)

えんそく
◆べんとうのひ◆やさいジュース
おかし

18日(月)

牛乳・新潟仕込みせんべい

オレンジ

かぼちゃのあまに

キャベツのおかあえ

ぶたどん

ぎゅうにゅう
雪の宿せんべい

19日(火)

牛乳・かつばえびせん

りんご

ミートボール
ほうれんそうゴマドレデニッシュ
パンクリーム
シチューぎゅうにゅう
焼きおにぎり

20日(水)

牛乳・野菜スナック

ブルー

さけの
やさいまよやき
こまつなのあえものむぎ
ごはん

みそしる

☆フルーツゼリーあえ

21日(木)

牛乳・リッツ

バナナ

ポークビーンズ
きりぼしだいこんサラダ発芽玄米
ごはんもやし
スープぎゅうにゅう
あまからくしだんご

22日(金)

牛乳・かぼちゃボーロ

《たんじょうかい》
パイナップルチキンカツ
サラスパサラダくり
ごはんすまし
じるぎゅうにゅう
いまがわやき(カスタード)

25日(月)

牛乳・白い風船

りんご

むしコーンシュウマイ
だいこんのうめかつおあえ

ごはん

にく
じゃがぎゅうにゅう
やきえびせんべい

26日(火)

牛乳・ばりんこ

バナナ

じゃがいもオープンやき
ツナサラダオボリタン
スパゲティぎゅうにゅう
☆きんどんパイ

27日(水)

牛乳・元気あまからせん

パイナップル

ミートローフ
キャベツのしおこんぶあえ

ごはん

コンソメ
スープぎゅうにゅう
ブリッツ(サラダ)

28日(木)

牛乳・動物ビスケット

ブルー

やきざがな(さば)
マロニーちゅうかあえむぎ
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう
☆マカロニかりんとう

29日(金)

牛乳・ミニのりすけ

《ハロウィン》
かきかぼちゃひきにくフライ
チーズサラダ発芽玄米
ごはん

ぶたじる

ぎゅうにゅう
パロパロパンキンせんべい

秋の七草



食育だより



「春の七草」はご存じの方も多いと思いますが、秋にも七草があるということは意外と知られていません。秋の七草は山上憶良が万葉集で読んだ「秋の野に、咲きたる花を指折りかき数ふれば七草の花」と「萩の花・尾花（すずき）・葛花・撫子の花・女郎花・また藤袴・朝顔の花」という二種の歌が由来とされています。春の七草は無病息災を祈るものですが、秋の七草は主に美しさを鑑賞して楽しめます。ただし、葛根湯の主薬である葛は、風邪の引き始めに葛湯として愛用されます。

令和3年10月 みなみこども園

10月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		献立名	主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん・豚肉のみそ炒め・だいこんサラダ・かきたま汁・バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・玉葱・にら・人参	大根・胡瓜・人参・ツナ	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・卵・三つ葉	533	21.4	17	2.2
4	月	カレーライス・チキンナゲット・フレンチサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参・コーン	焼く)チキンナゲット	600	19.1	19.8	2.2
5	火	ごはん・鶏肉の揚げ煮・キャベツのかおり和え・マカロニスープ・オレンジ	精白米	鶏肉・さつま芋・人参・小松菜	キャベツ・人参・胡瓜・かおり	ベーコン・玉葱・しめじ・マカロニ・チンゲン菜	523	20	13.6	2
6	水	焼きそば・焼き栗コロッケ・かわりおひたし・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・青のり	ほうれん草・人参・もやし・ツナ	揚げ)焼き栗コロッケ	620	21.4	26.1	2.4
7	木	ごはん・炒り豆腐・シルバーサラダ・すまし汁・青りんごゼリー	精白米	豆腐・鶏ひき肉・玉葱・人参・いんげん・干し椎茸	キャベツ・胡瓜・人参・マロニー・ハム・マヨドレ	なると・小松菜・もやし・葱	588	19.3	18.2	1.5
8	金	ごはん・さわらのごまだれかけ・五目きんぴら・みそ汁・パイナップル	精白米	さわら・ごま	ごぼう・人参・鶏肉・れんこん・こんにゃく・いんげん	豆腐・油揚げ・キャベツ・玉葱・わかめ・みそ	726	26.8	14	2
11	月	エビチャーハン・ウインナー・キャベツ中華和え・春雨スープ・りんご	えび・いか・玉葱・人参・ピーマン	焼く)ウインナー	キャベツ・人参・胡瓜・ツナ・もやし	春雨・チンゲン菜・コーン・椎茸・葱	513	17.7	17.9	2.1
12	火	ごはん・グリーンサラダ・アジフライ(タルタルソース)・すまし汁・バナナ	精白米	アジフライソース)卵・玉葱・マヨドレ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー・ハム	豆腐・麩・人参・えのきたけ・三つ葉	555	25.1	14.6	1.2
13	水	ごはん・ほうれん草おひたし・豚肉と大根のべっこう煮・みそ汁・チーズ	精白米	豚肉・大根・人参・こんにゃく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・じゃが芋・玉葱・わかめ・みそ	531	20.4	16.4	2.3
14	木	ごはん・鶏肉のスタミナ焼き・しらすのサラダ・秋のきのこ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・にんにく・生姜	大根・人参・胡瓜・しらす	人参・里芋・小松菜・油揚げ・しめじ・えのきたけ・椎茸	456	22.4	11.4	2.2
18	月	豚どんぶり・キャベツのおかか和え・かぼちゃの甘煮・オレンジ	精白米	豚肉・玉葱・人参・しめじ・葱・みそ	キャベツ・胡瓜・人参・もやし	南瓜	607	18.6	18.7	2.3
19	火	デニッシュパン・ミートボール・ほうれん草ごまドレ・クリームシチュー・りんご	パン	茹で)ミートボール	ほうれん草・人参・キャベツ・胡瓜・かにかま・ゴマ	鶏肉・玉葱・人参・コーン・じゃが芋・マッシュルーム	492	19.5	18.3	3
20	水	ごはん・鮭の野菜マヨ焼き・小松菜の和え物・みそ汁・ブルー	精白米	鮭・マヨドレ・赤パプリカ・人参・ピーマン	小松菜・キャベツ・人参・もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・なめこ・玉葱・わかめ・みそ	531	17	10.5	1.4
21	木	ごはん・ボークビーンズ・切干大根サラダ・もやしのスープ・バナナ	精白米	豚肉・大豆・人参・玉葱・じゃが芋・トマト・ケチャップ	切干大根・キャベツ・人参・胡瓜・ツナ	もやし・鶏肉・油揚げ・白菜・ニラ	572	20.5	15.2	2
22	金	栗ごはん・チキンカツ・サラスパサラダ・すまし汁・パイナップル	精白米・栗	鶏肉・卵・小麦粉・パン粉	サラスパ・キャベツ・胡瓜・人参・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・人参・玉葱・三つ葉	555	23.1	13.6	1.6
25	月	ごはん・肉じゃが・大根の梅かつお和え・蒸しコーンシュマイ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・こんにゃく	大根・胡瓜・人参・キャベツ・梅びしお	蒸す)コーンシュマイ	548	17.3	15	1.8
26	火	ナポリタンスパゲティ・じゃが芋のオープン焼き・ツナサラダ・バナナ	パスタ	ベーコン・ケチャップ・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・ツナ・人参	焼く)じゃが芋	546	16.2	20	1.6
27	水	ごはん・ミートローフ・キャベツの塩昆布和え・コンソメスープ・パイナップル	精白米	合挽肉・玉葱・人参・卵・グリーンピース・牛乳・パン粉	キャベツ・人参・胡瓜・塩昆布	葱・チンゲン菜・しめじ・もやし・葱	547	20.4	18.5	1.4
28	木	ごはん・焼き魚(さば)・マロニーの中華和え・みそ汁・ブルー	精白米	さば	マロニー・ハム・胡瓜・人参・コーン・キャベツ	豆腐・油揚げ・小松菜・さつま芋・葱・みそ	574	22.4	18.8	1.4
29	金	ごはん・かぼちゃの挽肉フライ・チーズサラダ・豚汁・南瓜の挽肉フライ・柿	精白米	揚げ)南瓜挽肉フライ	キャベツ・人参・胡瓜・チーズ	豚肉・豆腐・大根・ごぼう・人参・こんにゃく・葱	550	16.5	18	2