



10がつ

おたのしみメニュー

令和3年10月

きたこども園



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しています。



1日(金)

🍌 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
せんべい

4日(月)

🍏 りんご

チキンナゲット

フレンチサラダ

カレーライス

5日(火)

🍊 オレンジ

とりにくのあげに

きゃべつのかおりあえ

むぎ
ごはんマカロニ
スープ

6日(水)

🍌 バナナ

やきぐりコロッケ

かわりおひたし

やきそば

7日(木)

🍌 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

8日(金)

🍌 パイナップル

さわらのごまだれかけ

ごもくきんぴら

ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう
せんべいぎゅうにゅう
ビスケットぎゅうにゅう
☆ピザトーストぎゅうにゅう
☆りんごむしパンジョア
せんべい

11日(月)

🍏 りんご

ウイナー

キャベツちゅうかあえ

エビ
チャーハンはるさめ
スープ

12日(火)

🍌 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

13日(水)

🍌 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

14日(木)

🍊 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
きのこじるえんそく
◆べんとうのひ◆ぎゅうにゅう
せんべいぎゅうにゅう
☆にくまんぎゅうにゅう
☆マドレーヌぎゅうにゅう
ビスケットやさしいジュース
おかし

18日(月)

🍊 オレンジ

かぼちゃのあまに

キャベツのおかかあえ

ぶたどん

19日(火)

🍏 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

20日(水)

🍌 プルーン

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

21日(木)

🍌 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

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
せんべいぎゅうにゅう
やきおにぎり

☆フルーツゼリーあえ

ぎゅうにゅう
あまからくしだんごぎゅうにゅう
ビスケット

25日(月)

🍏 りんご

やさしがな(さば)

マロニーちゅうかあえ

むぎ
ごはん

みそしる

26日(火)

🍌 プルーン

じゃがいもオープンやき

ツナサラダ

ナポリタン
スパゲティ

27(水)

《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

28日(木)

🍌 かき

《ハロウィン》
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

《うんどうかい》

ぎゅうにゅう
☆マカロニかりんとうぎゅうにゅう
☆きんとんパイぎゅうにゅう
いまがわやき(カスタード)ぎゅうにゅう
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(すすき)・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 きたこども園

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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
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・さつまいも・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	揚げ煮) 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	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・鮭・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・クリームシチュー ミートボール・ほうれん草ごまドレ りんご	パン	茹でる) 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・ブルーベリー	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・ポークビーンズ・ 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 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	チンゲン菜・しめじ・ もやし・葱	547	20.4	18.5	1.4
25	月 ごはん・焼き魚(さば)・ マロニー中華和え・ みそ汁・りんご	精白米	さば	マロニー・ハム・ キャベツ・胡瓜・人参・ コーン	豆腐・油揚げ・ 小松菜・さつまいも・ 葱・みそ	574	22.2	18.8	1.4
26	火 ナポリタンスパゲティ・ じゃが芋オープン焼き・ ツナサラダ・ブルーベリー	パスタ	ベーコン・玉葱・人参・ ピーマン・マッシュルーム・ ケチャップ	ブロッコリー・キャベツ・ 胡瓜・ツナ人参	焼く) じゃが芋	536	16	19.9	1.6
27	水 栗ご飯・ 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・ ハム・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・ 人参・玉葱・ 三つ葉	555	23.1	13.6	1.6
28	木 ごはん・南瓜挽肉フライ・ チーズサラダ・豚汁・ 柿	精白米	揚げ煮) 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