



10がつ

おたのしみメニュー

令和4年10月 きたこども園



しっかりたべてじょうぶなからだをつくる

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
🍊 オレンジ ぶたにくのしょうがやき しょうゆフレンチ ごはん みそしる	🍎 りんご とりにくのマーメイドやき サラスパサラダ むぎごはん とうにゅうスープ	🍇 プルーン さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら 発芽玄米ごはん たぬきじる	🍌 パナナ エビカツ ツナサラダ ナポリタン スパゲティ	🍌 パナナ ぶたにくしゅーまい フレンチサラダ ごはん にくじゃが	
ぎゅうにゅう ☆ブルーベリーむしパン	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆りんごジャムサンド	
🏆 スポーツのひ 	🍷 11日(火) 🍷 きよほうゼリー ウイナー キャベツのサラダ さんしょくどんぶり すましじる	🧀 12日(水) 🧀 チーズ いりどうふ マロニーのちゅうかあえ ごはん ごもくじる	🍎 13日(木) 🍎 りんご あじフライ キャベツしおこんぶあえ むぎごはん みそしる	🍌 14日(金) 🍌 パナナ さつまいものレモンに ブロッコリーの おかかあえ やきそば	
	ぎゅうにゅう ☆きんとんパイ	ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆じぶんでつくるおにぎり	
	17日(月) 🍇 プルーン チキンナゲット だいこんサラダ カレーライス	🍌 18日(火) 🍌 パイナップル とりにくのこうみやき きりほしだいこんのもの 発芽玄米ごはん すましじる	🍌 19日(水) 🍌 パナナ さけのチーズやき ほうれんそうおひたし ごはん みそしる	🍊 20日(木) 🍊 オレンジ ミートローフ グリーンサラダ デニッシュパン パンプキンスープ	🍷 えんぞく
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	☆カップゼリー	ぎゅうにゅう せんべい	りんごジュース おかし	
24日(月) 🍇 プルーン フライドポテト ブロッコリーサラダ ケチャップライス マカロニスープ	🍊 25日(火) 🍊 オレンジ さばのあまだれかけ こまつなのおかかあえ むぎごはん ぶたじる	🍎 26日(水) 🍎 りんご やきぐりコロッケ ほうれんそうのナムル にくうどん	🍌 27日(木) 🍌 パナナ ぶたにくとピーマンのあまからいため さつまいものサラダ 発芽玄米ごはん みそしる	🍷 28日(金) 🍷 あおりんごゼリー チキンカツ ゆかりあえ くりごはん すましじる	
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 ☆ピザトースト	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう いまがわやき(カスタード)	
31日(月) 《ハロウィン》 🍷 おかき かぼちゃひきにくフライ チップスサラダ ごはん わんたんスープ	🍷 炒り豆腐 🍷 《材料(1人分)》 ・木綿豆腐 50g ・鶏ひき肉 15g ・玉葱 12g(1/4薄切り) ・人参 10g(千切り) ・いんげん 3g(斜め切り) ・干し椎茸 0.2g(薄切り) ・油 1g ☆醤油 3g ☆砂糖 2g ☆みりん 0.8g 《作り方》 ①木綿豆腐は手で割って茹でて、ざるに広げておく。 ②鶏ひき肉を炒め、人参を入れて炒めたら、玉葱・干し椎茸を入れて炒める。 ③②に①を入れて炒めたら、☆といんげんを入れて蒸詰めて完成。 (※片栗粉でとろみをつけても良い)		🍷 実りの秋! 食欲の秋! 🍷 実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちますよ。 《10月の旬の食材と見分け方》 ・柿→全体的に色づいていて、重みがあるもの ・さんま→目にハリがあり、陥没していないもの ・レンコン→表面にツヤがあり、傷や茶色いシミのないもの ・南瓜→左右対称で、軸が太く切口が乾燥して、周りが少し凹んでいるもの 		

食育だより

由ハロウィンはなぜ南瓜をつかうのか？

ハロウィンといえば“南瓜”ですが、実は“カブ”を使うのだそうです。ハロウィンは古代ケルト人の「万聖節」という宗教的行事が発祥とされています。ところが、アメリカに伝わると“カブ”から“南瓜”に成り代わりました。理由はアメリカでは“カブ”の生産が少なく“南瓜”が多く収穫されていたからです。そしてこれが全世界へと広がり、「ハロウィン=南瓜」が定着したそうです。



令和4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	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	
3	月	ごはん・豚肉の生姜焼き・しょうゆフレンチ・みそ汁・オレンジ	精白米	豚肉・玉葱・生姜・にら・人参	キャベツ・胡瓜・ハム・人参・フライドポテト	豆腐・油揚げ・しめじ・小松菜・葱	582	22.1	20.3	2.2
4	火	ごはん・鶏肉のマーメレード焼き・サラスパサラダ・豆乳スープ・りんご	精白米	鶏肉・マーメレード	キャベツ・人参・胡瓜・サラスパ・ハム	じゃが芋・玉葱・人参・チンゲン菜・豆乳	527	23.3	16.9	2
5	水	ごはん・さわらの西京焼き・五目きんぴら・たぬき汁・ブルーベリー	精白米	さわら	ごぼう・人参・鶏肉・油揚げ・れんこん・いんげん	豆腐・こんにゃく・大根・人参・椎茸・葱	500	22.9	16.3	1.4
6	木	ナポリタンスパゲッティ・ツナサラダ・エビカツ・バナナ	パスタ	ベーコン・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・人参・ツナ	揚げ物) エビカツ	553	21.4	18.9	2
7	金	ごはん・肉じゃが・フレンチサラダ・豚肉シューマイ・パイナップル	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・こんにゃく・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	蒸す) 豚肉シューマイ	533	17.3	17.5	1.5
11	火	三色どんぶり・キャベツのサラダ・ウインナー・すまし汁・巨峰ゼリー	米・ツナ 卵・のり ほうれん草	ウインナー	キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・ふ・人参・えのきたけ・三つ葉	608	21.8	22.9	2.3
12	水	ごはん・炒り豆腐・マロニーの中華和え・五目汁・チーズ	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	大根・里芋・油揚げ・小松菜・葱	539	21.7	18.3	1.8
13	木	ごはん・あじフライ・キャベツの塩昆布和え・みそ汁・りんご	精白米	アジフライ	キャベツ・人参・胡瓜・塩昆布	豆腐・油揚げ・玉葱・なめこ・小松菜	460	17	13.5	1.6
14	金	焼きそば・さつまいものレモン煮・ブロッコリーのおかか和え・バナナ	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・青のり	ブロッコリー・人参・もやし・胡瓜	煮る) さつまいも・レモン	509	15.9	15	1.3
17	月	カレーライス・大根サラダ・チキンナゲット・ブルーベリー	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・ピーマン・コーン・玉葱	大根・胡瓜・人参・ツナ	焼く) チキンナゲット	566	20.3	19.6	2.4
18	火	ごはん・鶏肉の香味焼き・切干大根の煮物・すまし汁・パイナップル	精白米	鶏もも肉・にんにく	切干大根・人参・油揚げ・ちくわ・いんげん	豆腐・もやし・椎茸・葱	528	25.2	14.3	2.1
19	水	ごはん・鮭のチーズ焼き・ほうれん草のお浸し・みそ汁・バナナ	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ・にんにく・パセリ	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	472	17.1	6.7	1.3
20	木	デニッシュパン・ミートローフ・グリーンサラダ・パンプキンスープ・オレンジ	パン	合いびき肉・玉葱・人参・卵・グリーンピース・牛乳・パン粉	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	南瓜・玉葱	465	21.3	21.8	1.7
24	月	ケチャップライス・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・マカロニスープ・ブルーベリー	米・鶏肉 玉葱・コーン 人参・ピーマン	フライドポテト	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	マカロニ・ベーコン・チンゲン菜・しめじ・葱	511	14.8	16.9	1.9
25	火	ごはん・さばの甘だれがけ・小松菜のおかか和え・豚汁・オレンジ	精白米	さば	小松菜・キャベツ・人参・もやし・かつお節	豚肉・豆腐・葱・大根・ごぼう・人参・こんにゃく	491	21.9	16	1.7
26	水	肉うどん・ほうれん草ナムル・焼き栗コロツケ・りんご	うどん	豚肉・油揚げ・なると・人参・玉葱・葱	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・コーン・ごま	揚げ物) 焼き栗コロツケ	503	20	21.5	2.8
27	木	ごはん・豚肉とピーマンの甘辛炒め・さつまいもサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	豚肉・ピーマン・人参・玉葱・フライドポテト	さつまいも・胡瓜・人参・ハム	豆腐・油揚げ・椎茸・葱・キャベツ	612	20.9	19.1	1.7
28	金	栗ご飯・チキンカツ・ゆかり和え・すまし汁・青りんごゼリー	米・栗	鶏肉・卵・小麦粉・パン粉	キャベツ・胡瓜・人参・ゆかり	豆腐・かまぼこ・人参・玉葱・三つ葉	494	21.3	12.2	1.5
31	月	ごはん・南瓜挽肉フライ・チップスサラダ・ワンタンスープ・柿	精白米	南瓜ひき肉フライ	キャベツ・人参・胡瓜・ポテトチップス	ワンタン・豆腐・人参・玉葱・豚肉・かまぼこ(ハロウィン)	531	13.7	17.3	1.3