

10月の献立表

令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	日				
2	月	御飯 パンブキンオムレツ ほうれん草と大豆の 胡麻マヨネーズ和え かぶのスープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ 豆乳 ケチャップ ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・鶏ひき肉 かぶ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 430kcal 以 526kcal
3	火	(保育参加) 御飯 豚肉と小松菜の炒め物 もやしの彩り和え 船場汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 にんにく ・もやし にら 人参 卵 ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 トココナッツサブレ	未 435kcal 以 545kcal
4	水	ミートスパゲティー ごぼうサラダ さつま芋のスープ	・スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・さつま芋 白菜 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 こぎつね御飯	未 415kcal 以 555kcal
5	木	御飯 鶏肉の西京焼き ブロッコリーのツナサラダ 五目汁	・米 ・鶏もも肉 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・里芋 大根 人参 豆腐 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 442kcal 以 526kcal
6	金	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ビーマン コーン しいたけ ごま油 オイスターソース ・きくらげ 人参 えのきたけ 中華だし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 スイートポテト	未 443kcal 以 534kcal
7	土	豚丼 高野豆腐のふわふわ煮 みそ汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが ・高野豆腐 しいたけ 人参 卵 糸三つ葉 ・もやし わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 277kcal 以 451kcal
8	日				
9	月	(スポーツの日)			
10	火	御飯 魚の梅焼き ♡白和え みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・ひじき 豆腐 板こんにやく 人参 さつま揚げ いんげん ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 レモントースト	未 474kcal 以 578kcal
11	水	御飯 ポークビーンズ チンゲン菜とカニカマの胡麻マヨ ♡ミルクスープ	・米 ・大豆 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト ケチャップ ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ごま ・しめじ さつま芋 玉ねぎ ベーコン 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 407kcal 以 512kcal
12	木	御飯 生揚げのそぼろ煮 納豆和え みそ汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 えのきたけ 人参 玉ねぎ ・納豆 にら 人参 もやし ・ごぼう かぶ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 梨とトリツ	未 418kcal 以 500kcal
13	金	御飯 さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 五目みそ汁	・米 ・さば 生姜 ・かぼちゃ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 プリン	未 476kcal 以 576kcal
14	土	(運動会)			
15	日				
16	月	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・さつま芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 栗の蒸しパン	未 456kcal 以 560kcal
17	火	御飯 たらの味噌マヨ焼き ほうれん草としめじのソテー コーンスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン ・コーンスープ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ	未 461kcal 以 543kcal

18	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め れんこんの梅マヨ和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・れんこん コーン マヨネーズ 梅肉 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 きのご御飯	未 424kcal 以 516kcal
19	木	(保育参加) 御飯 きくらげと卵の中華焼き 春雨ときゅうりの酢の物 中華スープ	・米 ・豚ひき肉 きくらげ 卵 葉ねぎ じゃが芋 しょうが ごま油 ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ごま油 ・チンゲン菜 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 中華だし ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 459kcal 以 553kcal
20	金	(郷土料理 愛知県) 御飯 ☆鶏のから揚げ ★煮みそ かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・大根 ごぼう 白ねぎ 人参 里芋 板こんにやく 油あげ ・卵 糸三つ葉	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆★あんこトースト	未 483kcal 以 599kcal
21	土	御飯 松風焼き さつま芋のきんぴら みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 葉ねぎ 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま ・さつま芋 人参 ビーマン 豚ひき肉 ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 279kcal 以 427kcal
22	日				
23	月	御飯 大根と豚肉の煮物 白菜とほうれん草のお浸し 豆腐みそ汁	・米 ・大根 豚もも肉 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・豆腐 しめじ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 436kcal 以 536kcal
24	火	梅と枝豆の混ぜご飯 カレイの煮つけ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	・米 枝豆 梅肉 ごま ・カレイ しょうが ・ひじき 大豆 人参 油揚げ ちくわ 絹さや ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たこやき	未 425kcal 以 515kcal
25	水	カレーライス ブロッコリーのおかかマヨ きのこスープ バナナ	・米 豚もも肉 かぼちゃ さつま芋 人参 玉ねぎ カレールウ ウスターソース ケチャップ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・しいたけ えのきたけ しめじ 鶏ひき肉 人参 ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 431kcal 以 553kcal
26	木	御飯 ♡バーベキューチキン キャベツの ベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース にんにく ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・鶏ひき肉 かぶ じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 460kcal 以 560kcal
27	金	御飯 鮭の塩焼き さつま芋と豚ひき肉の炒め煮 みそ汁	・米 ・鮭 ・豚ひき肉 さつま芋 白ねぎ ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんかけうどん	未 437kcal 以 529kcal
28	土	御飯 オムレツ ポテトサラダ オニオンスープ	・米 ・卵 ベーコン 玉ねぎ 豆乳 ケチャップ ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) ハイハイ (pm) 未:野菜ハイハイ 以:ぱりんこ	未 266kcal 以 410kcal
29	日				
30	月	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草とコーンのナムル 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・ほうれん草 コーン 人参 ごま ごま油 ・大根 人参 たけのこ わかめ 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 みかんと♪ホームパイ	未 437kcal 以 575kcal
31	火	御飯 さばの生姜焼き もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・さば しょうが ・もやし にら 人参 鶏ささ身 ごま油 ・じゃが芋 ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ	未 485kcal 以 585kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。
 ※26日のお楽しみメニューは栄養士の実習生が考案したメニューです

作成者	責任者	保育主任	園長

わんぱくだより

10月号 令和5年度 9月 29日発行 調理

食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。たくさん体を動かしお腹を空かせて、秋の美味しい御飯や旬の食材を食べたいですね。さつまいも、栗、きのこ、新米などたくさんの秋の味覚をご家庭でも楽しみましょう。

10月の食育目標「食の^{いのち}生命に感謝する」

今月は命の大切さを身近に感じてもらうために魚屋さんに来てもらい子どもたちの前で魚を捌いていただきます。魚・肉・野菜など、どの食材にも命があることやみんなが食べている「ごはん」がいろいろな人に支えられて食べれることなど伝えていこうと思っています。是非、ご家庭でも食育を通して子どもたちが感じたことなど聞いていただけたらと思います。魚を捌く食育は 10月27日(金) を予定しております。

10月31日はハロウィン

ハロウィンといえばかぼちゃ！なんでかぼちゃなんだろう？

⇒ハロウィンにかぼちゃのランタンを作る理由

これは、ヨーロッパに伝わる「ジャック・オー・ランタン」の伝説が関係していると伝えられています。

ジャックという名前の男は悪魔をだまし、悪いことばかりして

生きていたため、さまよえる魂となり

カズをくりぬいて作ったランタンに明かりを灯してさまよいながら歩いたそうです。この話がアメリカに伝わるとカズよりも馴染みのあるかぼちゃが定着したと言われています。

現在ではかぼちゃの飾りやかぼちゃを使った料理などをハロウィンの日に食べる家庭もあるようです。

おすすめレシピ「かぼちゃのケーキ」

かぼちゃの収穫のピークは夏ですが貯蔵により甘みが増して食べごろになるのは秋から冬にかけてです。栄養価も高いのでかぼちゃを使ったケーキを是非ご家庭でも作ってみてください。

【材料・分量】大人8人分

- ・かぼちゃ 64g
- ・無塩バター 64g
- ・砂糖 64g
- ・卵 1玉
- ・小麦粉 102g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・牛乳 26g

- ① かぼちゃを蒸して皮と共に荒くつぶす。(レンジで加熱もOK)
- ② ボールに小麦粉とベーキングパウダーを振り入れる。そこに溶かしたバターと砂糖、卵、かぼちゃ、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ さっくり混ぜて1人分ずつカップに入れる。
- ④ 180度で15分程焼く。(様子を見ながら焼いて下さい)

トリックオアトリート!

