

10月 こんだてひょう

*このほかに1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料		
			お か ず	汁 物				
2	--	23 月	きのこの炊き込みご飯	大根と鶏肉の炒め煮 もやしと青梗菜のおひたし	厚揚げとしいたけの味噌汁	△○じゃが芋ビスケット ●牛 乳	七分米・しめじ・リンゴ・舞茸・ひじき・豚肉・ブナ・大根・鶏肉 生姜・人参・イグサ・もやし・青梗菜・貝割れ菜・厚揚げ・玉ねぎ 干し椎茸・万能ねぎ・じゃが芋・小麦粉・きび糖・レモン・マカロン	
3	17	--	火	△○● なすのミートソース スパゲティ	▲豆とカボチャのサラダ	ほうれん草と玉ねぎのスープ	◆●○ 野菜のパウンドケーキ ●ミルクティ	パセリ・茄子・トマト・玉ねぎ・ニンニク・人参・セロリ・マッシュルーム・パセリ・チーズ 豚肉・牛肉・キャベツ・ひよこ豆・金時豆・キャベツの種・かぶ・マヨネーズ オリーブオイル・小麦粉・バター・卵・牛乳・オリーブ油・紅茶
4	--	--	水	萩おこわ	いり鶏 □青菜ともやしのおろし和え	里芋としめじの味噌汁	月見団子 緑 茶	七分米・もち米・小豆・枝豆・鶏肉・人参・干し椎茸・オリーブオイル ごぼう・ニンニク・ごま油・小松菜・もやし・えのき・竹輪・大根・里芋 しめじ・長ねぎ・いんげん・煮干し・上新粉・砂糖・醤油・片栗粉
5	19	--	木	☆ 菜めし	▲レンコンと豚肉の味噌マヨ炒め かぶときゅうりの和風サラダ	さつま芋とねぎの味噌汁	△ブアマンケーキ ●牛 乳	七分米・かぶ葉・しらす・ごま・豚肉・リンゴ・人参・小松菜・味噌 マヨネーズ・かぶ・きゅうり・ツナ・トマト・かつお節・生姜・ごま油 米酢・さつま芋・えのき・長ねぎ・玉ねぎ・小麦粉・卵・きび糖
6	20	--	金	玄米ごはん	● 肉豆腐 きのこ小松菜の味噌醤油和え	キャベツと人参の味噌汁	△○◇☆黒ごまクッキー ●牛 乳	七分米・発芽玄米・豆腐・牛肉・長ねぎ・ごぼう・人参・糸三つ葉 舞茸・小松菜・もやし・しめじ・えのき・エリンギ・レモン・キャベツ 油揚げ・貝割れ菜・煮干し・小麦粉・バター・きび糖・アーモンド粉・ごま
7	--	28	土	△ きのこの あんかけ焼きそば	△ ハリハリサラダ	◆ わかめと卵のスープ	果 物 お菓子 ●牛 乳	焼きそば麺・キャベツ・鶏肉・海老・リンゴ・舞茸・ブナ・オリーブオイル・オリーブ 生姜・干し椎茸・人参・長葱・銀杏・ニンニク・ツナ・ツナ皮・トマト・大根 レタス・オリーブ・玉ねぎ・ごま油・わかめ・えのき・万能ねぎ・卵・梨
--	10	24	火	ごはん	豚肉と玉ねぎの味噌生姜焼き 大根ときゅうりの酢の物	白菜と油揚げの味噌汁	◆△○オレンジケーキ ●牛 乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・生姜・ニンニク・舞茸・ピーマン・大根・きゅうり わかめ・食用菊花・帆立・米酢・昆布・白菜・人参・油揚げ・長ねぎ えのき・煮干し・小麦粉・バター・きび糖・卵・オレンジ・粉砂糖
--	11	25	水	△ 鶏うどん	◆△さつま芋のかき揚げ 青菜ときこのだし浸し		△◆○アップルパイ ●牛 乳	干うどん・鶏肉・ほうれん草・大根・えのき・長ねぎ・干し椎茸 さつま芋・人参・ごぼう・ニラ・玉ねぎ・卵・小麦粉・米粉・きび糖 ブナ・しめじ・リンゴ・小松菜・レモン・りんご・はちみつ・バター
--	12	26	木	海苔ごはん	◎☆根菜のごま煮 キャベツと鶏肉の和え物	なめこの味噌汁	△◆○● 梨のクラフティ ●牛 乳	七分米・海苔・レンコン・ごぼう・人参・豚肉・イグサ・里芋・ごま ニンニク・キャベツ・鶏肉・きゅうり・貝割れ菜・トマト・昆布・なめこ 玉ねぎ・万能ねぎ・豆腐・小麦粉・卵・バター・牛乳・生クリーム・梨・砂糖
--	13	27	金	△ バターロール	◆▲鮭のタルタル焼き さつま芋のサラダ	きのこプロッコリーのスープ	△ そばめし 麦 茶	バターロール・鮭・キャベツ・玉ねぎ・オリーブオイル・パセリ・卵・マヨネーズ・パセリ さつま芋・オリーブオイル・人参・リンゴ・オリーブ油・パセリ・マッシュルーム 花びら茸・かぶ・ブロッコリー・ニンニク・七分米・焼きそば麺・ピーマン・豚肉
--	21	30	土 月	ごはん	かぶと厚揚げの煮物 胡瓜ともやしの和え物	根菜汁	◆○△ 紅茶ケーキ ●牛 乳	七分米・かぶ・豚肉・人参・長葱・生姜・ブナ・しめじ・厚揚げ・ かぶ葉・胡瓜・もやし・大根・人参・玉葱・蓮根・長葱・えのき・花か つお・ホットケーキミックス・卵・バター・紅茶葉・牛乳・きび糖
--	16	月	◆	親子丼	☆ 五目春雨の酢の物	さつま汁 (鹿児島県郷土料理)	☆焼きおにぎり 麦 茶	七分米・鶏肉・玉ねぎ・卵・人参・糸三つ葉・干し椎茸・きゅうり もやし・春雨・オリーブオイル・ピーマン・レモン・ごま・きび糖・大根・イグサ さつま芋・ニンニク・長ねぎ・ごぼう・しめじ・白菜・雑穀米・味噌
--	18	--	水	ごはん	さんまの塩焼き ☆きんぴらごぼう 蛇腹きゅうりの甘酢漬	じゃが芋と舞茸の味噌汁	●クッパ 麦 茶	七分米・さんま・大根・万能ねぎ・すだち・レンコン・ごぼう・人参 ごま油・ごま・きゅうり・米酢・きび糖・じゃが芋・玉ねぎ・舞茸 万能ねぎ・牛肉・干し椎茸・大根・たけのこ・ピーマン・人参
--	14	31	土 火	ごはん	豚肉とキャベツのケチャップ焼き ▲△◆マカロニサラダ	なすと小松菜の味噌汁	●○かぼちゃのプリン ●牛 乳	七分米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・トマト・しめじ・ニンニク・ケチャップ ブロッコリー・人参・マカロニ・きゅうり・卵・ツナ・マヨネーズ・オリーブ油・なす えのき・長ねぎ・小松菜・牛乳・かぼちゃ・生クリーム・ゼラチン・きび糖

今月の予定

4 (水) お月見の会

21 (土) 秋まつり

◆十五夜・中秋の名月◆
十五夜、中秋の名月は9月の行事と思う方が多いのではないのでしょうか。ですが、この日は旧暦の8月15日と決まっています。旧暦で行う行事なので現行の太陽暦にすると毎年ずれが生じるため、日にちが変わります。なので今年は十五夜が9月ではなく10月4日(水)になります。(ちなみに来年は9月24日です)この日は今年も月見団子を作りたいと思います。

◆「大豆」の話◆
乾物で目にする『大豆』ですが、旬があることをご存じですか。大豆の旬(新物)は秋から冬なのです。料理をする前に水で戻したり1時間近く茹でる必要はありますが、コレステロールを含まず、人の体に必要な必須アミノ酸を均等に含む大豆は自然なバランス栄養食なので是非使ってみてください。茹でた大豆は冷凍が可能なので、ひと月は保存しておけます。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- 「牛乳」
- ＝「乳製品」
- ◆＝「卵」
- ▲＝「マヨネーズ」
- △＝「小麦粉」
- ＝「ねりもの」
- ◎＝「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇＝「アーモンド」
- ☆＝「胡麻」★＝「まぐろ」
- ▽＝「ツナ」▼＝「カジキ」
- ♥＝「生パイナップル」
- ♣＝「牛肉・牛エクス」