

令和5年10月の予定献立表

安謝こども園

日曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をどとのえる(みどり)
2月	あわごはん、豆腐チャンプルー 魚フライ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ トマトケーキ	豆腐、卵、ハム、牛乳	米、あわ、HM粉	こまつな、にんじん、にら、だいこん、わかめ、なし、トマト缶
3火	あわごはん、ポークソテー ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ メロンパン	豚肉、さつまいも、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、麩	ひじき、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、りんご
4水	あわごはん、魚のみそ煮 人参ソシリー、すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ヨーグルトスコーン	青魚、ベーコン、卵、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのき、パイナップル
5木	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、コンソメスープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ おにぎり	ツナ、牛乳、チーズ	パン、じゃがいも、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、きゅうり、コーン、オレンジ
6金	もずく丼、ブロッコリーのおかか和え フルーツ、ミルク	むぎちゃ 芋パン	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉	もずく、たまねぎ、にんじん、こねぎ、オクラ、えのき、オレンジ
7土	やさそば、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、牛乳	中華めん、米	にんじん、たまねぎ、ピーマン、オレンジ、わかめ
10火	カレーライス、フルーツ、ミルクヨーグルト	むぎちゃ スティックパン	鶏ひき肉、ヨーグルト、牛乳	米、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、バナナ
11水	あわごはん、魚のムニエル、かぼちゃサラダ ダレ、ミネストローネ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ホットケーキ	白身魚、ベーコン、牛乳、大豆	小麦粉、米、HM粉	ナス、たまねぎ、しめじ、トマト缶、かぼちゃ、いんげん、りんご
12木	あわごはん、鶏の照焼き、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク アメリカンドッグ	鶏肉、豆乳、牛乳、ウインナー	米、HM粉	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、レタス、梨
13金	あわごはん、レバニラ炒め、春雨サラダ 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ かぼちゃのパウンド ケーキ	レバー、焼き豚、牛乳	米、片栗粉、はるさめ、かぼちゃ	にら、にんじん、もやし、きゅうり、とうがん、長ネギ、柿
14土	クリームシチュー、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 蒸しパン	鶏肉、牛乳、チーズ	じゃがいも、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、りんご
16月	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 小松菜の煮浸し、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バイクドポテト	鶏肉、卵、さつまいも、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのき、たまねぎ、柿
17火	沖繩そば、ほうれんそうの白和え フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、沖繩かまぼこ、豆腐、牛乳	沖繩そば、米、グラニュー糖	こねぎ、ほうれんそう、にんじん、りんご、ひじき、にんじん、にら
18水	弁当会	むぎちゃ ミートパンクンバイ	豚ひき肉	パイ生地	たまねぎ、かぼちゃ
19木	グファン(あわごはん) ソーキ汁、酢の物、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ちんすこう	豚肉、牛乳	米、あわ、小麦粉	にんじん、こんぶ、だいこん、もずく、きゅうり、パイナップル
20金	キッズピビンバ、わかめスープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ スイートポテト	鶏ひき肉、豚ひき肉	米、あわ、さつまいも	長ネギ、もやし、にんじん、こまつな、オレンジ
21土	トマトマーボー豆腐丼、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこパン	豆腐、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、食パン	にんじん、長ネギ、トマト缶、りんご
23月	あわごはん、魚のきのこあんかけ 山海和え、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バナナケーキ	白身魚、油揚げ、豆腐、ウインナー	米、片栗粉、HM粉	えのき、しめじ、しいたけ、にんじん、きゅうり、はくさい、梅、梨
24火	あわごはん、タンドリーチキン ブロッコリーとお豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ たまごサンド	鶏肉、大豆、牛乳、豚ひき肉	パン、米、片栗粉	えだまめ、キャベツ、たまねぎ、オレンジ
25水	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのミモザサラダ とうがんスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、卵、牛乳、鮭	スパゲッティ、米、ごま	しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ブロッコリー、とうがん、りんご、のり
26木	あわごはん、ココロ酢豚風 チーズ餃子、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	白身魚、チーズ、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、白玉粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな、柿
27金	ふりかけごはん、ドイツ風ミートローフ マカロニサラダ かぼちゃスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースティケーキ	合いびき肉、ハム、卵、牛乳	パン、パン粉、じゃがいも、コーンスターチ	たまねぎ、トマト缶、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、パイナップル
28土	中華丼、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジャムパン	豚ひき肉、牛乳、しらす	パン、片栗粉	しいたけ、はくさい、にんじん
30月	あわごはん、沖繩風煮付け ウサチ小(クワ)、フルーツ、ミルク	むぎちゃ シソバクダン	豚肉、厚揚げ、牛乳、すり身	米、あわ、こんにゃく、片栗粉	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、きゅうり、キャベツ、えのき、なし
31火	タコライス、ウインナーパイ、ポテトサラダ コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ハロウィンクッキー	合いびき肉、チーズ、ハム、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、パイ生地	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、りんご

作成：管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <食欲の秋>

暑いながらも涼しさを感じるようになってきたこの頃、なんだか食べ物がおいしく感じるようになってきていませんか。秋の味覚と言われる野菜や果物、魚など、旬を迎える食べ物が多いので、よりたくさん食べたくなってしまいます。しかし、食べ物が美味しいだけでなく、夏バテしていた胃腸が元気になったから美味しく食べられる、というお話も聞きます。暑いからとエアコンのきいた涼しい部屋で冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えずぎすぎえてしまい、疲れてしまうそうです。食欲が出てつい食べ過ぎてしまう『秋バテ』なんて言葉もあるそうです。なんでも、ほどほどに食べることが大切そうですね。



沖繩そば
の日
琉球料理
の日

