

令和4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)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	にんじんにら井、アーサ汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ ジャムサンド	豚肉、卵、豆腐、牛乳	米、食パン	にんじん、にら、あおさ、りんご
3	月	あわごはん、魚のピカタ、小松菜のサラダ みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ バイクドポテト	白身魚、卵、粉チーズ、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、りんご
4	火	ハヤシライス、ポテトサラダ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ オートミールクッキー	牛肉、ヨーグルト、卵、牛乳、煮干し	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、グリーンピース、いんげん、オレンジ
5	水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 中華和え、中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ 白玉きな粉団子	鶏肉、卵、ハム、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、はるさめ、白玉粉	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、梨
6	木	弁当会	むぎぢゃ ヨーグルトパイ	ヨーグルト		
7	金	あわごはん、沖縄風煮付け ウサチ小、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ 楚辺ポーポー	豚肉、厚揚げ、牛乳、きな粉	米、あわ、砂糖、こんにゃく、いもくず粉、黒糖	とうがん、こんぶ、にんじん、いんげん、きゅうり、ところてん、トマト、こまつな、たまねぎ、パイナップル
8	土	パン、クリームシチュー サラダ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶	パン、じゃがいも、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、きゅうり、りんご、オレンジ、ひじき、こねぎ
11	火	鳥豆腐カレー、きゅうりの甘酢漬け、フルーツ ミルク	むぎぢゃ アガラサー	豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、強力粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、オレンジ
12	水	あわごはん、鶏の照焼き、切干大根の煮付け 豆乳のスープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ しらすチーズトースト	鶏肉、さつまいも、豚肉、豆乳、牛乳、かつお節、しらす	パン、こんにゃく、米	ブロッコリー、切干だいこん、刻み昆布、にんじん、こんにゃく、いんげん、もやし、こねぎ、キウイ、あおしそ
13	木	豆ごはん、魚のきのこあんかけ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ 大学芋	白身魚、ベーコン、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、ごま	えだまめ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、たまねぎ、セロリ、りんご
14	金	スパゲティボンレ風 ブロッコリーのミモザサラダ スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	合いびき肉、あさり、卵、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、わかめ、りんご、梅びしお、のり
15	土	味噌煮込みうどん、かぼちゃ天ぷら、フルーツ	むぎぢゃ さつまいもボール	豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、にら、なす、はくさい、りんご
17	月	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	むぎぢゃ ジューシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、ひじき、にら
18	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ さつまいも蒸しケーキ	豚肉、豆腐、牛乳、あずき	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、にら、なす、はくさい、りんご
19	水	パン、ツナじゃがグラタン、ごぼうサラダ スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ハム、卵、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉、ごま、米	グリーンピース、ごぼう、にんじん、きゅうり、長ねぎ、エリンギ、オレンジ、あおしそ、梅びしお、のり
20	木	グファン(あわごはん)、ラフテー ウカライリチー、ウソル(汁物)、フルーツ ミルク	むぎぢゃ タンナフアクルー	三枚肉、おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、砂糖、小麦粉	こまつな、ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、スイカ
21	金	あわごはん、コロコロ豚豚風、チーズ春巻き 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ サンドウィッチ	白身魚、チーズ、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、食パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、こまつな、オレンジ、きゅうり、トマト、レタス
22	土	ミートサンド、野菜スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	合いびき肉、牛乳、しらす、チーズ	パン、片栗粉、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄ピーマン、りんご、こまつな、のり
24	月	あわごはん、魚のみそ煮、人参シリシリ すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ ポパイケーキ	いわし、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳、ハム	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、しめじ、オレンジ ほうれん草
25	火	かけこ(勝つ)カツカレー フルーツヨーグルト、ミルク	むぎぢゃ バナナケーキ	豚肉、卵、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、りんご、もも缶、キウイ、フルーツカクテル、オクラ、レタス、コーン、バナナ
26	水	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮、山海和え みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ アメリカドック	豚ひき肉、豆腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、片栗粉、HM粉	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、こまつな、パイナップル
27	木	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ きなこラスク	豆腐、鶏ひき肉、レバー、大豆缶、卵、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、食パン	たまねぎ、黄ピーマン、ひじき、にんじん、にら、ほうれん草、梨
28	金	タコライス、かぼちゃスープ、ウインナーパイ フルーツ、ジュース	むぎぢゃ パースデーケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、パイ生地、HM粉	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、りんご
29	土	やしそば、スープ、フルーツ、ミルク	むぎぢゃ おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、かつお節、チーズ、しらす	中華めん、米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、りんご、のり
31	月	納豆巻きごはん、鶏のチーズフライ、サラダ わかめスープ、フルーツ	むぎぢゃ ハロウィンクッキー	納豆、鶏もも肉、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉	こねぎ、のり、チンゲンサイ、にんじん、コーン、わかめ、長ねぎ、オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

～ ハロウィンの日の仮装とジャックオーランタン ～

ハロウィンの日は仮装してかぼちゃ料理を食べる、というイメージが定着してきていますね。
ハロウィンの日には死者の魂が幽霊や妖精・悪魔などの姿で家に帰ってくる日と考えられており、仮装には同じ姿をして死者の魂に気づかれないように、子どもたちを守るという意味があり、かぼちゃをくり抜いた中にろうそくを立てる『ジャックオーランタン』にも魔除けの意味があるそうです。
徐々に収穫祭という意味合いやりんご好きな神様をたたえる意味が込められたりと、地域や時代と共に楽しむ日へと変化していったようです。
好きなキャラクターの仮装をしたり、ハロウィンの特別なかぼちゃ料理を食べたりしながら、今もたくさん楽しみましょう！

