



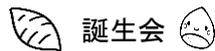
令和3年

# 10月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	金	牛乳 ビスケット	さつま芋ご飯 おからハンバーグ 蓮根のカレー炒め なすのみそ汁 オレンジ	白米/さつま芋/砂糖/片栗粉/油/パイシート	豚ひき/おから/たまご/ベーコン/油揚げ/みそ/わかめ/牛乳	玉葱/椎茸/蓮根/人参/いんげん/なす/オレンジ/バナナ	牛乳 シュガー バナナパイ	591kcal 21.9g
2	土	牛乳 せんべい	パン 鶏のコーンマヨ焼き (ブロッコリー) 人参スープ 柿	パン/マヨネーズ/胚芽米	鶏もも/チーズ/牛乳/鮭/海苔	クリームコーン缶/コーン缶/ブロッコリー/玉葱/人参/あさつき/柿	牛乳 鮭おにぎり	530kcal 24.7g
4 18	月	牛乳 ウエハース	ご飯 豚の香味焼き 切干大根の煮物 芋煮汁 オレンジ	胚芽米/砂糖/油/里芋/さつま芋/バター/クラッカー	豚ロース/さつま揚げ/油揚げ/みそ/牛乳/生クリーム	葱/人参/切干大根/絹さや/ごぼう/白菜/あさつき/オレンジ/りんご	牛乳 焼きりんご	583kcal 23.5g
5 29	火 金	牛乳 せんべい	五目うどん すき焼き風炒め煮 梨	うどん/砂糖/油/小麦粉	鶏もも/わかめ/豚ロース/焼き豆腐/牛乳/クリームチーズ/たまご	人参/葱/白菜/玉葱/椎茸/いんげん/梨/南瓜	牛乳 南瓜の チーズケーキ	573kcal 25.2g
6 20	水	牛乳 スティック 胡瓜	パン さつま芋シチュー きのこサラダ りんご	ロールパン/バター/米粉/砂糖/油/胚芽米	鶏もも/豆乳/ロースハム/牛乳/油揚げ	玉葱/人参/しめじ/えのき/コーン缶/ほうれん草/トマト/りんご/絹さや	牛乳 ひじきご飯	613kcal 24.2g
7 21	木	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜のおかか和え 冬瓜汁	胚芽米/砂糖/ホットケーキミックス/油	みそ/かつお節/油揚げ/牛乳/たまご	人参/キャベツ/もやし/えのき/ピーマン/胡瓜/冬瓜/あさつき/柿	牛乳 ドーナツ	550kcal 23.4g
8 22	金	牛乳 クラッカー	もちきびご飯 ユーリンチー (キャベツ・ブロッコリー・トマト) 梨	胚芽米/もちきび/片栗粉/油/砂糖/食パン/マヨネーズ	鶏もも/卵/牛乳/ちりめんじゃこ/チーズ	生姜/葱/キャベツ/ブロッコリー/トマト/きくらげ/チンゲン菜/梨	牛乳 じゃこマヨ トースト	612kcal 23.9g
9 23	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/片栗粉/バター/メープルシロップ/ホットケーキミックス	鶏もも/豚ひき/牛乳/たまご	玉葱/人参/椎茸/白菜/あさつき/南瓜/絹さや/オレンジ	牛乳 メープル マフィン	556kcal 21.8g
11 25	月	牛乳 ビスケット	パン 魚のトマトソース チンゲン菜のソテー コーンスープ 梨	ロールパン/米粉/油/オリーブ油/砂糖/バター/ビーフン	めかじき/ベーコン/牛乳/豚ばら	玉葱/トマトジュース/トマト/しめじ/パプリカ/チンゲン菜/クリームコーン缶/コーン缶/パセリ/梨/人参/葱/もやし	牛乳 葱塩スープ ビーフン	586kcal 25.6g
12 26	火	牛乳 せんべい	肉みそスパゲティ 温野菜サラダ 金平スープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/片栗粉/さつま芋	豚ひき/みそ/牛乳	人参/椎茸/葱/ピーマン/ブロッコリー/カリフラワー/コーン缶/トマト/蓮根/ごぼう/あさつき/オレンジ	牛乳 ふかし芋	576kcal 23.0g
13 27	水	牛乳 クラッカー	秋刀魚の蒲焼き丼 野菜とささみの酢みそ和え 青菜のすまし汁 りんご	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/強力粉/小麦粉/バター/栗	秋刀魚/鶏ささみ/わかめ/みそ/牛乳	もやし/胡瓜/トマト/人参/えのき/ほうれん草/りんご	牛乳 手作り マロンパン	588kcal 24.6g
14 28	木	牛乳 ゆで人参	きのこカレーライス かぶのピクルス風 キャベツスープ 柿	胚芽米/油/じゃが芋/米粉/バター/はちみつ/砂糖/餃子の皮/小麦粉	鶏もも/牛乳/小粒納豆/ひきわり納豆/海苔	玉葱/しめじ/マッシュルーム/エリンギ/りんご/人参/かぶ/胡瓜/キャベツ/もやし/コーン缶/あさつき/柿/葱	牛乳 納豆 せんべい	594kcal 22.0g
16 30	土	牛乳 せんべい	パン ポークビーンズ かぶのスープ 柿	ロールパン/オリーブ油/じゃが芋/砂糖/胚芽米	豚肩ロース/水煮大豆/チーズ/ベーコン/牛乳/海苔	玉葱/人参/なす/トマトジュース/ブロッコリー/かぶ/柿	牛乳 菜飯 おにぎり	540kcal 22.6g
19	火	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 ラフランス 花シュウマイ 野菜の磯和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/シュウマイの皮/砂糖/さつま芋/バター/ごま	豚ひき/海苔/かまぼこ/わかめ/牛乳/生クリーム	玉葱/蓮根/コーン缶/キャベツ/人参/ほうれん草/葱/ラフランス/南瓜	牛乳 さつま芋の くり坊	597kcal 22.6g



誕生会

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

月平均栄養価 エネルギー 583kcal たんぱく質 23.5g

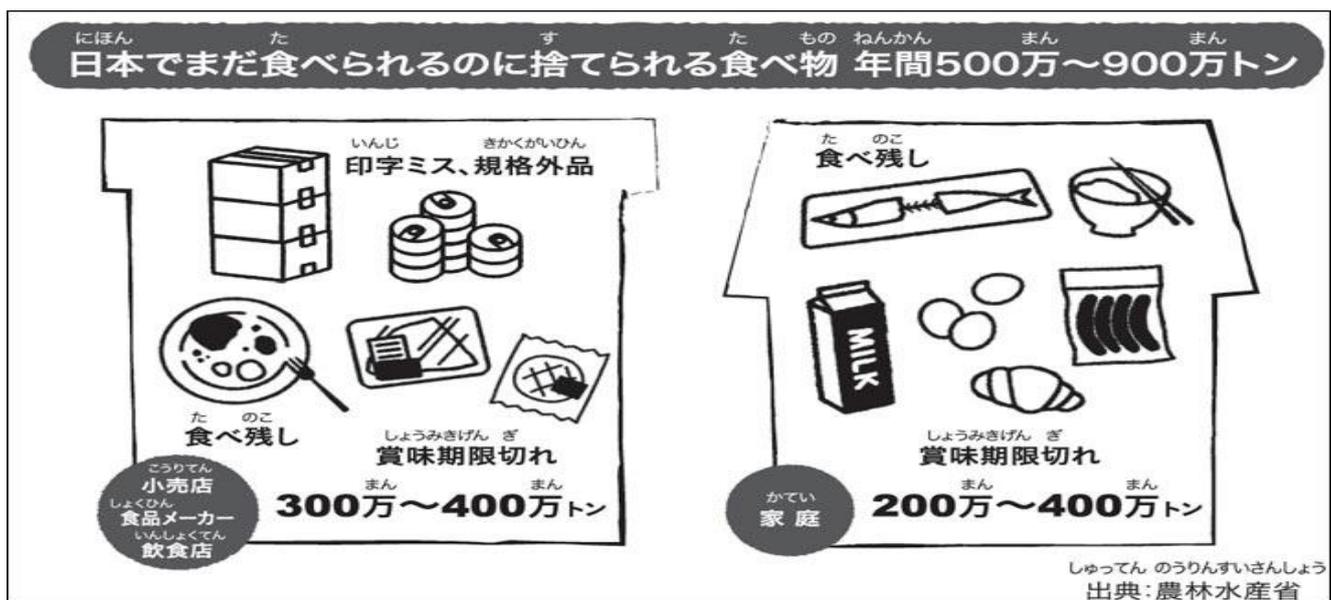
10月になり、今年度の折り返しを迎えました。子ども達は入園、進級当初に比べると春、夏と季節を経て、ひと回り大きく成長したように感じます。

秋は「芸術の秋」「運動の秋」「読書の秋」など様々な呼び方がありますが、子ども達にとっては「食欲の秋」でしょうか♪今月は秋の味覚をたっぷり取り入れた献立になっています。きのこは栄養価が高く、腸内環境を整えたり免疫力を高めてくれる働きがあります。苦手な子もいますが、味付けを工夫して美味しく食べてもらえればと思います。

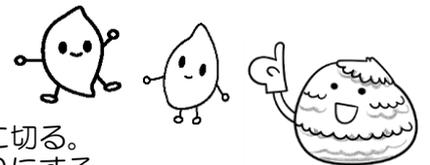
## 10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は世界食料デーです。2008年から世界食料デーがある10月は世界食料デー月間とし、飢餓や食料問題の解決に向けて活動する月と制定されました。

世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約8億1500万人が飢えや栄養不良に苦しんでいると言われています。一方で沢山の食べ物を輸入しながら捨てている国もあります。日本もその国の1つです。世界中で飢えに苦しむ人を減らすためにはどうしたらいいのか、まずは食べ残しや賞味期限切れなどの食料廃棄、食品ロスを減らすなど、できることから始めてみてはいかがでしょうか。



お芋の美味しい季節になりました！  
今月はさつま芋と里芋を使って山形県の郷土料理「芋煮」をみそ汁風にアレンジした「芋煮汁」をご紹介します☆



### ＜材料 4人分＞

- ・ごぼう 50g
- ・里芋 120g
- ・さつま芋 120g
- ・白菜 100g
- ・油揚げ 20g
- ・鰹昆布だし 600g
- ・みそ 30g
- ・あさつき 適量

### ＜作り方＞

- ①ごぼうの皮をむき、ささがきにする。
  - ②里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
  - ③さつま芋は皮ごと厚めのいちょう切りにする。  
※ごぼう、里芋、さつま芋は水にさらしてアク抜きをしておく。  
里芋のぬめりが気になる方は塩もみをして流水で洗い流す、もしくは鍋に里芋とかぶる位の水を入れて沸騰させ、ブクブクと泡が出てきたら水にさらしてぬめりを取って下さい。
  - ④白菜は食べやすい大ききのザク切りにする。
  - ⑤油揚げは短冊切りにし、熱湯を回しかけて油抜きしておく。
  - ⑥鰹昆布だしでごぼうを煮る。
  - ⑦里芋、さつま芋を煮る。
  - ⑧白菜、油揚げを煮てみそを溶き入れる。
  - ⑨最後に小口切りにしたあさつきをちらす。
- ※お好みで豆腐やこんにゃく、鶏肉、豚肉などを入れて具沢山にするのもオススメです！お醤油味にしても美味しいですよ♪

10月26日にさつま芋掘りに行く予定です！この日のおやつは「ふかし芋」を提供します。お楽しみに♪

