



10月 献立予定表

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
2	16	月	ごはん	回鍋肉 もやしときゅうりのさっぱり和え 中華スープ	精白米、豚肉、ネギ、キャベツ、 ピーマン、もやし、きゅうり、ゆ かり、ワンタン、青菜	バナナクッキー	小麦粉、ベーキン グパウダー、バナ ナ
3	17	火	さつまいもごはん	鶏のからあげ 青菜ときこの和えもの お味噌汁	精白米、さつまいも、ごま、鶏 肉、青菜、しめじ、にんじん、も やし、ねぎ	牛乳かん	牛乳、寒天、みか ん
4	18	水	ミートソースパス タ	ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめ じ、玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、チーズ、ブロッコリー、コー ン、キャベツ	みそポテト	じゃがいも
5	19	木	納豆ごはん	焼き鮭 里芋の煮っころがし すまし汁	精白米、納豆、鮭、さといも、い んげん、青菜、にんじん、えのき	ヨーグルトジャムサン ド	食パン、ヨーグル ト、フルーツジャ ム
6	20	金	おからパン	クリームシチュー ほうれんそうサラダ フルーツ	おからパン、鶏肉、にんじん、た まねぎ、しめじ、牛乳、ほうれん そう、コーン、マヨネーズ、果物	青菜としらすのおにぎ り	精白米、青菜、し らす、ごま
-	23	月	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしと青菜のナムル お味噌汁	精白米、鶏肉、さつまいも、もや し、ほうれんそう、だいこん、ね ぎ	きな粉サンド	食パン、きな粉、 牛乳
10	24	火	秋のキーマカレー	ひじきサラダ スープ	精白米、豚ひき肉、さつまいも、し めじ、ピーマン、たまねぎ、ひじ き、ツナ、にんじん、いんげん、 マヨネーズ、えのき	にんじんのチヂミ	にんじん、小麦 粉、チーズ、ごま
11	25	水	ごはん	さばのごまみそ焼き ブロッコリーのおかかチーズ すまし汁	精白米、さば、ごま、ブロッコ リー、チーズ、かつお節、しょう ゆ、にんじん、たまねぎ	つぶつぶりんごゼリー	りんご、寒天
ご当地メニュー			きしめん	とりのみそ煮 フルーツ	きしめん、ねぎ、油揚げ、しめ じ、ほうれんそう、かつお節、鶏 肉、里芋、果物	鬼まんじゅう	さつまいも、小麦 粉、牛乳
12	26	木					
13	-	金	食パン	ミートボール キャベツのサラダ マカロニスープ	食パン、豚ひき肉、たまねぎ、し めじ、トマト、にんじん、キャベ ツ、マカロニ、青菜	おかかおにぎり	精白米、かつお 節、ごま
おたのしみかい おたんじょうびかい 27日(金)			キャロットライス	ささみカツ コールスロー ココロお野菜スープ	精白米、にんじん、ささみ、パン 粉、じゃがいも、キャベツ、コー ン、たまねぎ、かぶ	りんごのババロア	りんご、牛乳、ク リーム、ゼラチン
-	30	月	ごはん	豚肉とさつまいもの甘辛炒め 青菜のおかか和え お味噌汁	精白米、豚肉、さつまいも、青 菜、にんじん、だいこん、えのき	しらすトースト	食パン、しらす、 チーズ、青のり
ハロウィンメニュー			おからパン	かぼちゃのグラタン キャベツとキャロットサラダ コンソメスープ	おからパン、かぼちゃ、とりひき 肉、たまねぎ、牛乳、チーズ、パ ン粉、キャベツ、コーン、にんじ ん	かぼちゃプリン	かぼちゃ、牛乳、 ゼラチン
31	火						

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 467 kcal	・エネルギー 560 kcal
・たんぱく質 18.0g	・たんぱく質 21.7g

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。



【今月の行事食と郷土料理】

☆31日 ハロウィン！ 給食も、おやつも「かぼちゃ」を使ったメニューです♪

☆12・26日：愛知県郷土料理

「きしめん」は、厚さ1mm、幅7から8mmほどの平たいうどんのこと。名前の由来については諸説あるようですが、中国のお菓子である「碁石麺（きしめん）」からきているといわれているようです。

「鬼まんじゅう」は、戦中、戦後の食糧難の時代に、比較的手軽に手に入ったさつまいもと小麦粉を使ってつくられ、米の代わりに主食として広まった。角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を想起させたことから、この名がついたといわれています。