

10月 献立予定表

ベビーから一
令和5年10月

日・曜日	午前おやつ	昼食			午後おやつ		
		主食	おかず	材料	献立名	材料	
2 16 月	クッキー	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	ウエハース	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	おせんべい	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	ビスケット	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	クッキー	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	
7 21 土	ウエハース	焼きそば	じゃがいもの炒め煮 わかめスープ	蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、にんじん、じゃがいも、とりひき肉、わかめ、たまねぎ	焼きおにぎり	精白米	
- 23 月	おせんべい	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	ビスケット	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	クッキー	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	
愛知県ご当地メニュー							
12 26 木	ウエハース	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	
13 - 金	おせんべい	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)		おせんべい	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
14 28 土	ビスケット	そぼろあんかけ 丼	青菜の和え物 お味噌汁	精白米、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、青菜、のり、じゃがいも	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳	
- 30 月	クッキー	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							
31 火	ウエハース	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	

今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 467 kcal
- ・たんぱく質 18.1 g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

※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。