

令和5年10月

献立表

Information

収穫の秋です。さつま芋や里芋、れんこん、りんご、柿など旬の食材がいろいろ出てきます。気候がよくなって、外で遊ぶことも増え、体を動かす機会も多くなるので、食欲も上がります。この時期に苦手な食材を克服できるといいですね。

食材案内 「柿」

柿は暮らしに根付いた日本を代表する果物で、黒船に乗って世界に広まったといわれる日本の柿は世界でも「KAKI」で通用するほど、日本の果実名で通っています。

柿は酸味がなく、かなり甘い果物です。甘みはエネルギーに変わりやすい、ショ糖、ブドウ糖、果糖です。きれいな色の色素はカロテンです。カリウム、ビタミンCも豊富で、冬を前にして柿を食べて体力をつけ風邪の予防に役立ててきました。しかし難点は体を冷やす作用が強いことです。先人は日に干すことで作用を和らげました。干し柿も胃腸を丈夫にして消化を助ける働きがあり、血流も良くしてくれます。

昔、諸国行脚をするお坊さんはいつも干し柿を持ち歩いていました。そこで出会ったけがや病気をした人に食べさせ元気にさせたそうです。その種が落ちて各地に柿の木が生え日本全国に広まったかもしれせん。今でも柿の品種に人の名前やお寺関係の名前が多いのはその名残だそうです。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
2,23	月	献立 食パン さつま芋のかき揚げ(ア) さつま芋、コーン、ソーセージ 卵 磯あえ キャベツ、小松菜、人参、切り海苔 豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン、あさつき、人参	アレルギー 食パン さつま芋のかき揚げ さつま芋、コーン ウインナー(卵不使用) 磯あえ キャベツ、小松菜、人参、切り海苔 豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン、あさつき、人参	離乳食 食パン さつま芋の煮物 さつま芋 磯あえ キャベツ、小松菜、人参、切り海苔 豆腐とコーンのスープ 豆腐、クリームコーン、あさつき、人参	2日:フルーチェ フルーチェ、牛乳 23日:カルピス寒天 カルピス、寒天
		親子丼(ア) 鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき みつば、卵 春雨の酢の物 春雨、わかめ、みかん 根菜のみそ汁 大根、人参、じゃがいも、豆腐 胡麻	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき みつば 春雨の酢の物 春雨、わかめ、みかん 根菜のみそ汁 大根、人参、じゃがいも、豆腐 胡麻	親子丼 鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき みつば、卵 春雨の酢の物 春雨、わかめ、みかん 根菜のみそ汁 大根、人参、じゃがいも、豆腐 胡麻	3日:南瓜ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐 南瓜 24日:ココアバナナケーキ ホットケーキミックス、牛乳、砂糖 ココア、バナナ、バター、サラダ油
4,18	水	4日:コッペパン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔 ブロッコリーのあえもの しらす干し、ブロッコリー、人参	18日:ロールパン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔 ブロッコリーのあえもの しらす干し、ブロッコリー、人参	コッペパン・ロールパン 和風スープスパゲティ スパゲティ 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔 ブロッコリーのあえもの しらす干し、ブロッコリー、人参	4日:いなりおにぎり 米、油揚げ 18日:大学芋 さつまいも、水あめ
		5日:ヨーグルト 豚挽き肉、人参、大根、ほうれん草 にんにく、生姜 スープ 豆腐、わかめ、もやし	5日:ヨーグルト 豚挽き肉、人参、大根、ほうれん草 にんにく、生姜 スープ 豆腐、わかめ、もやし	5日:ヨーグルト 豚挽き肉、人参、大根、ほうれん草 にんにく、生姜 スープ 豆腐、わかめ、もやし	5日:ヨーグルト
6,20	金	献立 食パン 鮭のトマトスープ 鮭、大根、人参、玉ねぎ、しめじ ベイクドポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用) 白菜のあえもの 白菜、人参、花かつお	献立 食パン 鮭のトマトスープ 鮭、大根、人参、玉ねぎ、しめじ ベイクドポテト じゃが芋、ウインナー(卵不使用) 白菜のあえもの 白菜、人参、花かつお	献立 食パン 鮭のトマトスープ 鮭、大根、人参、玉ねぎ、しめじ じゃが芋の甘辛煮 じゃが芋 白菜のあえもの 白菜、人参、花かつお	6日:りんご 20日:おにまんじゅう さつまいも、上新粉、薄力粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,28,14	土	7,28日:五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ 14日:きのこの混ぜご飯 ツナ、しめじ、生しいたけ 油揚げ、人参 ごまみそ汁 じゃが芋、豆腐、えのき、ごま	アレルギー 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ きのこの混ぜご飯 ツナ、しめじ、生しいたけ 油揚げ、人参 ごまみそ汁 じゃが芋、豆腐、えのき、ごま	離乳食 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ きのこの混ぜご飯 ツナ、しめじ、生しいたけ 油揚げ、人参 ごまみそ汁 じゃが芋、豆腐、えのき、ごま	28日:ヨーグルトケーキ ヨーグルト、クリームチーズ、レモン バター、砂糖、ビスケット、ゼラチン 14日:魚肉ソーセージ
		カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋 ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	アレルギー カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋 ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	離乳食 おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋 ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	10日:あずき蒸しパン 小豆、牛乳、ホットケーキミックス
11,25	水	コッペパン チキンソテー 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン わかめスープ わかめ、えのき、あさつき	アレルギー コッペパン チキンソテー 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン わかめスープ わかめ、えのき、あさつき	離乳食 コッペパン チキンソテー 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン わかめスープ わかめ、えのき、あさつき	11日:焼うどん うどん、豚肉、キャベツ、人参 25日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐
		米(押し麦) 生揚げの中華風 生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、チンゲン菜 れんこんサラダ(ア) れんこん、ツナ、きゅうり マヨネーズ	アレルギー 米(押し麦) 生揚げの中華風 生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、チンゲン菜 れんこんサラダ れんこん、ツナ、きゅうり マヨネーズ	離乳食 米(押し麦) 生揚げの中華風 生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、チンゲン菜 れんこんサラダ(ア) れんこん、ツナ、きゅうり マヨネーズ	12日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩 26日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン 牛乳
13,27	金	13日:食パン クリームスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ 人参、大根 きゅうりのあえもの わかめ、きゅうり、みかん缶 コーン	アレルギー 27日:クロロールパン クリームスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ 人参、大根 きゅうりのあえもの わかめ、きゅうり、みかん缶 コーン	離乳食 食パン・クロロールパン クリームスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ 人参、大根 きゅうりのあえもの わかめ、きゅうり、みかん缶 コーン	13日:バナナ 27日:柿
		5日:ヨーグルト のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜 さつま芋の煮物 さつま芋	アレルギー 5日:ヨーグルト のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜 さつま芋の煮物 さつま芋	離乳食 5日:ヨーグルト のっぺい汁 鶏肉、里芋、大根、人参、ねぎ 油揚げ、白菜 さつま芋の煮物 さつま芋	16日:ラスク パン、砂糖、バター 30日:ラスク パン、砂糖、バター
17,31	火	米(押し麦) 白身魚の磯辺揚げ 白身魚、あおのり ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ	アレルギー 米(押し麦) 白身魚の磯辺揚げ 白身魚、あおのり ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ	離乳食 米(押し麦) 白身魚の煮つけ 白身魚、あおのり ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ	17日:りんご 31日:ハロウィンクッキー 薄力粉、砂糖、バター、ココア 上新粉