

令和4年10月

献立表

Information

過ごしやすい気候になってきました。秋になると、お米や野菜はもちろん、果物や魚介類もおおいくなってきました。日常の食事にもぜひ取り入れたいものは、旬の食べ物です。栄養価も高く素材の味もはっきりしています。新鮮なものを食べ、子ども達の味覚を育てていけたらいいですね。

食材案内 「さつまいも」

日本での栽培は40種類程度。他国の追随を許さないほど日本の育種は進んでいます。栄養面では、主成分はエネルギーのもととなるでん粉で、加熱すると一部が糖質に変わり甘味が増します。しかし、カロリーは3分の1程度と低く、コラーゲンの生成を助けるビタミンCはりんごの6倍程度含むうえ、加熱しても6割以上が損失しないで残ります。また、整腸作用のある食物繊維を豊富に含みます。おいしい、さつまいもは、皮の色つやがよく、表皮に傷や凹凸がなくなめらかでハリがあり、中央が膨らんでいるものが良品です。切り口に蜜が出ていたり、黒い蜜の跡があるものは、糖度が高い証拠です。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,22	土	米(押し麦) 炊き込みごはん ツナ、人参、しめじ、油揚げ	米(押し麦) 炊き込みごはん ツナ、人参、しめじ、油揚げ	おじや ツナ、人参、しめじ	1日:梨
		豚汁 豚肉、人参、大根、じゃが芋、豆腐	豚汁 豚肉、人参、大根、じゃが芋、豆腐	豚汁 豚肉、人参、大根、じゃが芋、豆腐 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	22日:りんご
3,24	月	米(押し麦) 豚のすき煮 豚肉、角ふ、しらたき、白菜 玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、人参	米(押し麦) 豚のすき煮 豚肉、角ふ、しらたき、白菜 玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、人参	白がゆ 豚のすき煮 豚肉、人参、玉ねぎ、白菜 (生しいたけ、ねぎ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	
		なめこ汁 なめこ、じゃが芋、豆腐、わかめ	なめこ汁 なめこ、じゃが芋、豆腐、わかめ	なめこ汁 じゃが芋、豆腐、わかめ (なめこ)	
4,18	火	米(押し麦) さつまいものかき揚げ(ア) さつまいも、コーン、ソーセージ おひたし キャベツ、ほうれん草、もやし のっぺい汁 人参、大根、里芋、油揚げ、ねぎ	米(押し麦) さつまいものかき揚げ さつまいも、コーン、ハム(卵不使用) おひたし キャベツ、ほうれん草、もやし のっぺい汁 人参、大根、里芋、油揚げ、ねぎ	白がゆ さつまいもの煮物 さつまいも おひたし キャベツ、ほうれん草、もやし のっぺい汁 人参、大根 (ねぎ)	4日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、もも、パイン、みかん 18日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー もも、パイン、みかん
		5日:食パン チキンソテー 鶏肉、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン スープ もやし、わかめ、豆腐、ねぎ	19日:バターロールパン チキンソテー 鶏肉、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン スープ もやし、わかめ、豆腐、ねぎ	白がゆ チキンソテー 鶏肉、人参、玉ねぎ キャベツ、(ピーマン) スープ もやし、わかめ、豆腐、(ねぎ)	5日:きな粉団子 米、もち米、きな粉、砂糖、塩 19日:いなりおにぎり 米、油揚げ、砂糖、しょうゆ、米酢
6,20	木	米(押し麦) きのこの炊き込みご飯 鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、えのき エリンギ、油揚げ	米(押し麦) きのこの炊き込みご飯 鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、えのき エリンギ、油揚げ	おじや 鶏肉、ごぼう、人参、(しめじ えのき、エリンギ、油揚げ)	6日:栗入りさつまいもパン パン、さつまいも、栗、バター 砂糖、牛乳 20日:鬼まんじゅう さつまいも、上新粉、小麦粉 砂糖、塩
		豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、南瓜、白菜	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、南瓜、白菜	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、南瓜、白菜	

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	金	米(押し麦) 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、人参、玉ねぎ、キャベツ エリンギ	米(押し麦) 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、人参、玉ねぎ、キャベツ エリンギ	白がゆ 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、人参、玉ねぎ、キャベツ (エリンギ)	7日:ミルクもち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩 21日:南瓜パン パン、南瓜、りんご、砂糖、バター 牛乳
		すまし汁 わかめ、豆腐、えのき、麩	すまし汁 わかめ、豆腐、えのき、麩	すまし汁 わかめ、豆腐、(えのき)	
8,29	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	8日、29日:りんご
		米(押し麦) 生揚の中華風炒め 生揚、豚挽肉、人参、玉ねぎ ほうれん草、しめじ	米(押し麦) 生揚の中華風炒め 生揚、豚挽肉、人参、玉ねぎ ほうれん草、しめじ	白がゆ 生揚の中華風炒め 生揚、豚挽肉、人参、玉ねぎ ほうれん草、(しめじ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	11日:カルピス寒天 カルピス、寒天 25日:レモンラスク パン、砂糖、バター、レモン汁
11,25	火	れんこんサラダ(ア) れんこん、ツナ、きゅうり、人参 マヨネーズ	れんこんサラダ れんこん、ツナ、きゅうり、人参	れんこんサラダ れんこん、ツナ、きゅうり、人参	
		米(押し麦) ビビンバ 豚挽肉、人参、大根、ほうれん草 にんにく、生姜	米(押し麦) ビビンバ 豚挽肉、人参、大根、ほうれん草 にんにく、生姜	白がゆ ビビンバ 豚挽肉、人参、大根、ほうれん草 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	12日:ウインナードーナツ(ア) 魚肉ソーセージ、コーン、牛乳、 ホットケーキミックス 26日:大学芋 さつまいも、水あめ
12,26	水	わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき クリームコーン	わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき クリームコーン	わかめスープ わかめ、豆腐、(あさつき) クリームコーン	
		13日:食パン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ たけのこの水煮	27日:ミルクロールパン 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ たけのこの水煮	白がゆ 白身魚の野菜煮 白身魚、人参、玉ねぎ	13日:りんご 27日:バナナ
13,27	木	キャベツのスープ 人参、玉ねぎ、キャベツ	キャベツのスープ 人参、玉ねぎ、キャベツ	キャベツのスープ 人参、玉ねぎ、キャベツ	
		米(押し麦) 親子煮(ア) 鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき 生しいたけ、卵	米(押し麦) 親子煮 鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき 生しいたけ	白がゆ 親子煮 鶏肉、人参、玉ねぎ (生しいたけ、えのき)	14日:ふかしいも さつまいも
14	金	大根のみそ汁 大根、人参、白菜、油揚げ	大根のみそ汁 大根、人参、白菜、油揚げ	大根のみそ汁 大根、人参、白菜	
		米(押し麦) 根菜のみそ汁 鶏肉、人参、里芋、大根、しめじ ねぎ	米(押し麦) 根菜のみそ汁 鶏肉、人参、里芋、大根、しめじ ねぎ	根菜のみそ汁 鶏肉、人参、大根 (しめじ、ねぎ)	
17,31	月	ひじきの煮物 ひじき、人参、玉ねぎ、じゃが芋 こんにゃく	ひじきの煮物 ひじき、人参、玉ねぎ、じゃが芋 こんにゃく	ひじきの煮物 ひじき、人参、玉ねぎ、じゃが芋	
		米(押し麦) 根菜のみそ汁 鶏肉、人参、里芋、大根、しめじ ねぎ	米(押し麦) 根菜のみそ汁 鶏肉、人参、里芋、大根、しめじ ねぎ	白がゆ 根菜のみそ汁 鶏肉、人参、大根 (しめじ、ねぎ)	