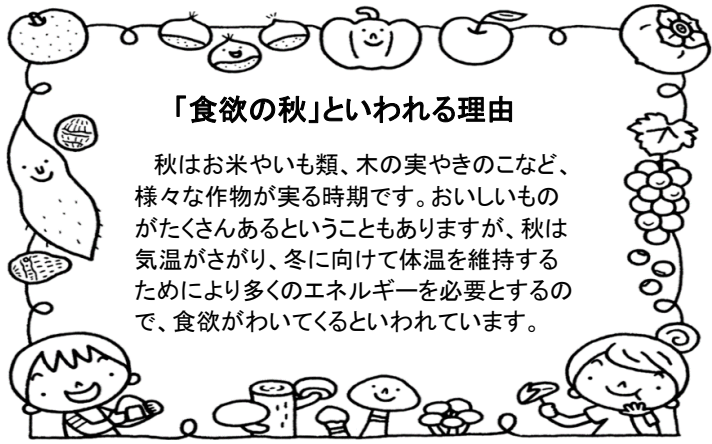




10月の献立表

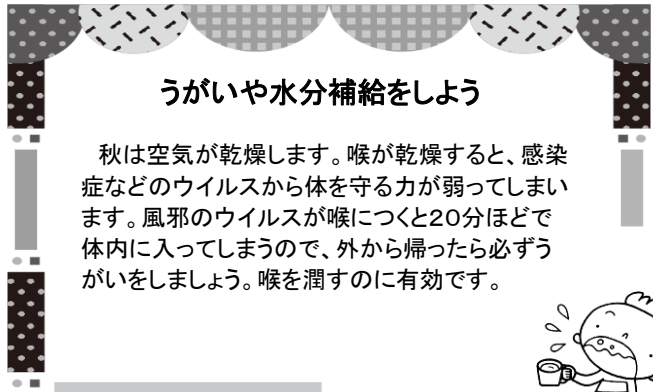


令和4年10月発行
あさひ子ども園



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。



うがいや水分補給をしよう

秋は空気が乾燥します。喉が乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスが喉につくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。喉を潤すのに有効です。



参考資料：いただきます ごちそうさま

1日(土)

そばろ寿司

[米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖]

えのきのスープ

[えのき、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、

鶏がらだし]

菓子・バナナ牛乳



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金) 音楽指導	8日(土)
ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、チーズ、塩、油、牛乳、酒、砂糖、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] おやつ 大学芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	秋の遠足 	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油、酒、片栗粉] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] 水ようかん 牛乳 [こしあん、寒天、塩、くす粉]	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] キャロットスープ [人参、玉ねぎ、キャベツ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 
10日(月) スポーツの日 	11日(火) ご飯 バトウのコーンマヨ焼き [バトウ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] きな粉揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩]	12日(水) ニューおやつ(どろ) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	13日(木) 塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 	14日(金) ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、油、醤油、みりん、塩、にんにく] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] えのきの味噌汁 [えのき、人参、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、いりこ、味噌] 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	15日(土) 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、醤油、鶏がらだし] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 
17日(月) 秋の香ご飯 [米、里芋、鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、酒、薄口醤油、昆布、しらす干し、ごま] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油]	18日(火) ご飯 さわらのあんかけ [さわら、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	19日(水) スイートポテト作り(つき) ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、醤油] 小松菜のコーン和え [小松菜、人参、コーン、ごま、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	20日(木) レストラン式給食(ほし) ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、ウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、醤油、粉チーズ] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 黒米おにぎり [米、黒米、ごま、薄口醤油] 	21日(金) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、砂糖、みりん] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] オレンジゼリー 菓子 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	22日(土) 三色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、生姜、砂糖、酒、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳 
24日(月) うすめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、だし汁、みりん、醤油、片栗粉] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	25日(火) 誕生日会 ご飯 豆腐のそばろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] ●切干大根のスキム煮 [切干大根、スキムミルク、干し椎茸、人参、油揚げ、砂糖、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし]	26日(水) 親子うどん [うどん、油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、椎茸、ねぎ、塩、いりこ、醤油、みりん] 焼きししゃも [ししゃも] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 おやき 牛乳 [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	27日(木) ご飯 鮭の幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、生椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	28日(金) ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、玉ねぎ、厚揚げ、人参、じゃが芋、水煮大豆、砂糖、トマト缶、ケチャップ、油、醤油、にんにく、生姜] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 黒ごまかりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	29日(土) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、油、ハヤシライスルー] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆柿は医者いらず

柿が実る秋は過ごしやすく、食べものも栄養豊富なので、病気になる人が少なくなるという意味で使われます。同じ意味で「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉もあります。秋の恵みをたくさん食べて、医者いらずで過ごしたいですね。



参考資料：いただきます ごちそうさま

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります ●新メニューです