

2023年10月 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	胚芽入りご飯 米 胚芽米 鮭のみそマヨ焼き さけ みそ マヨネーズ ひじきの煮物 ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 干しいたけ しょうゆ 砂糖 かつお だし汁 みそ汁 たまねぎ こまつな えのき かつお・昆布だし みそ 麩のきな粉ラスク 焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳 牛乳	3	中華丼 ブロッコリーのお かか和え スープ チンゲンサイ ベーコン たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉 バナナ バナナ チーズマフィン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ 牛乳 牛乳	4	けんちんうどん きゅうりの酢の物 なし 焼き豚おにぎり 米 焼き豚 ごま しょうゆ ごま油 こまつな 麦茶 麦茶	5	さつまいもご飯 米 食塩 さつまいも 鶏肉のみそ漬け焼 き 五目煮 ずまし汁 たまねぎ えのき 焼ふ ねぎ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩 砂糖 ホイップあんサン ド 牛乳 牛乳	6	はなめクッキング♪ 胚芽入りご飯 米 胚芽米 さばの竜田揚げ さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油 切干大根のナムル 切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 こまつ 食塩 みそ汁 キャベツ しめじ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だ し汁 みそ フルーツゼリー ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶 牛乳 牛乳	7	ナポリタン スパゲティ たまねぎ こまつな ウィンナー ト マト缶 ケチャップ 食塩 油 粉チーズ スープ キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉 水 コン ソメ 食塩 オレンジ オレンジ 豚みそおにぎり 米 豚肉 砂糖 みそ しょうゆ 麦茶 麦茶
9		10	胚芽入りご飯 米 胚芽米 豚肉のカレーピカ タ マカロニサラダ マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ コンソメスープ はくさい たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ドーナツ ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳 牛乳 牛乳	11	おにぎりピクニック♪ 鮭菜っ葉おにぎり 米 さけ 食塩 ほろれんそう しょうゆ 砂糖 鶏きのこおにぎり 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ にんじ ん しめじ れんこん さつま芋の甘煮 さつまいも 砂糖 バナナ バナナ グレープゼリー もも缶 ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水 牛乳 牛乳	12	日本ぐるり ごはんの旅♪(山形県) 胚芽入りご飯 米 胚芽米 いも煮(山形県) さといも 牛肉 こんにゃく ねぎ しょうゆ 砂 糖 かつお・昆布だし汁 ほうれん草と黄菊 のお浸し(山形 県) ほうれんそう キャベツ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 砂糖 みそ汁 たまねぎ 木綿豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ あおさ ココア蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 ココア 牛乳 牛乳	13	吾妻えみちゃんbirthdayリクエストメニ ュー たいようクッキング ハヤシライス 米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめ じ 油 ハヤシロウ ケチャップ ブロッコリーと チーズのサラダ ブロッコリー キャベツ チーズ オリーブ油 食 塩 こしょう 砂糖 キウイフルーツ キウイフルーツ ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 牛乳	14	ちゃんぽん麺 中華めん 豚肉 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん かまぼこ ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 水 牛乳 じゃがいものおか か和え じゃがいも ほろれんそう 砂糖 かつお節 しょ うゆ りんご りんご 梅じゃこおにぎり 米 うめ干し しらす しょうゆ 食塩 麦茶 麦茶
16	胚芽入りご飯 米 胚芽米 豚肉のしょうが焼 き コールスローサラ ダ みそ汁 さといも ねぎ 生揚げ かつお・昆布だし汁 み そ おさつバター さつまいも 無塩バター 砂糖 牛乳 牛乳	17	きのこご飯 米 鶏もも しめじ しいたけ えのき にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖 さけのムニエル さけ 食塩 こしょう 小麦粉 バター 油 はるさめサラダ はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 みそ汁 焼ふ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 み そ バンケーキマロン クリーム ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ 生クリーム マロンクリーム 牛乳 牛乳	18	荒木なおちゃんbirthdayリクエストメニ ュー ミートスパゲッ ティ スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ なす にんじん ピーマン にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油 ポテトサラダ じゃがいも コーン きゅうり にんじん ウィン ナー マヨネーズ 食塩 コーンスープ クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食 塩 牛乳 パセリ粉 おおかチーズおに ぎり 米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩 麦茶 麦茶	19	胚芽入りご飯 米 胚芽米 ぶりの香味焼き ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ キャベツとりんご のサラダ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう みそ汁 絹ごし豆腐 たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・ 昆布だし汁 みそ ミルクラスク フランスパン 練乳 無塩バター 牛乳 牛乳	20	はおとクッキング♪ カレーピラフ 米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 に んじん たまねぎ ピーマン ウィンナー 白菜とツナのごま マヨあえ はくさい ツナ にんじん すりごま 砂糖 食塩 マヨネーズ コンソメスープ じゃがいも たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 フルーツヨーグル ト ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖 牛乳 牛乳	21	ブルコギ丼 米 豚肉 たまねぎ にんじん なら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ スープ はくさい コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 バナナ バナナ ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 牛乳
23	胚芽入りご飯 米 胚芽米 さばの塩焼き さば 食塩 切干し大根の煮物 切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじ ん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし 汁 かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食 塩 砂糖 片栗粉 メープルマフィン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 無塩バ ター メープルシロップ 牛乳 牛乳	24	シークレットハンバーグ♪ 胚芽入りご飯 米 胚芽米 ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ジャーマンポテト じゃがいも ウィンナー たまねぎ パセリ 食塩 こしょう 油 コンソメスープ はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう カルピスゼリー カルピス ゼラチン みかん缶 水 牛乳 牛乳	25	納豆ご飯 米 納豆 高野豆腐の煮物 凍り豆腐 にんじん 鶏もも 干しいたけ だい ごん しょうが いんげん かつおだし汁 しょう ゆ 砂糖 みそ汁 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ りんご りんご 大学芋 さつまいも 油 水 砂糖 しょうゆ 牛乳 牛乳	26	胚芽入りご飯 米 胚芽米 かれいのバター しょうゆ焼き かれい バター しょうゆ れんこんとさつま いものきんぴら れんこん ちくわ さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま スープ キャベツ たまねぎ にんじん ウィンナー パセ リ粉 コンソメ 食塩 こしょう ココアトースト 食パン ココア 無塩バター グラニュー糖 牛乳 牛乳	27	木村おうづけくんbirthdayリクエストメニ ュー ロールパン ロールパン クリームシチュー 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ 油 水 シチューの薬 ブロッコリー フレンチサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう オレンジ オレンジ マシュマロコーン フレーク マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳 牛乳	28	ツナピラフ 米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉 コンソメスープ じゃがいも たまねぎ ウィンナー はくさい に んじん コンソメ パセリ粉 食塩 オレンジ オレンジ ソーセージパイ パイシート ウィンナー 牛乳 牛乳
30	胚芽入りご飯 米 胚芽米 クープイリチー 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 ほうれんそうのご ま和え ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ 砂糖 みそ汁 じゃがいも たまねぎ なめこ ねぎ かつおだ し汁 みそ ヨーグルトゼリー ヨーグルト ゼラチン 砂糖 みかん缶 牛乳 牛乳	31	コンソメライス 米 にんじん コンソメ パセリ粉 かぼちゃグラタン かぼちゃ ブロッコリー マカロニ 鶏もも た まねぎ 油 水 コンソメ バター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ スープ はくさい たまねぎ えのき 油 水 鶏ガラスー プ 食塩 ごま キウイフルーツ キウイフルーツ キャロット蒸しパ ン にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 食塩 豆乳 牛乳 牛乳								

食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。たくさんからだを動かし、お腹を空かせて、秋の美味しいごはんや、旬の食材を食べたいですね。さつまいもに栗、きのこ、新米など、たくさん秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

秋は一年を通して、一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、楽しい時間を過ごしてください。

12日は、山形県の『いも煮』『ほうれん草と黄菊のお浸し』です。

「芋煮」は芋芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つ。「芋煮会」といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒につくったり、運動会や地域行事の後などに野外でつくったり、家庭でもよく食べられている。山形県では、「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事で、団らんに欠かせない郷土料理だそうです。山形県は、食用菊生産量で全国1位。菊の花びらを食べる習慣は江戸時代からといわれています。観賞用の菊の花は、9月から10月が見ごろで、食用菊も同じく今が旬でいただけます。抗酸化作用をもつビタミンC、血行をよくするビタミンE、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンB2など、美肌やアンチエイジングに効果的な栄養素もたくさん含まれています。また、刺身など生ものに添えられている食用菊は、殺菌・解毒効果があるためです。一緒に食べるといいですね。