



10月献立表



十和田めぐみ保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01火	みそ汁(なす・たまねぎ)、たらこのパン粉焼き、スパゲティのサラダ(ソルト)、温野菜(にんじん)、梨	363.4(480.6) 19.2(21.3) 13.4(14.4) 2.2(1.8)	◎さつまいも、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、米	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、アーモンド(乾)、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	なし、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パセリ、にんにく	ヨーグルト	焼き芋、牛乳	
02水	チャンポン麺、ぎょうざ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、バナナ	712.8(605.9) 30.7(27.5) 24.8(22.5) 4.7(3.7)	生中華めん、○米、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、牛乳、豚肉(ばら)、かまぼこ、かにかまぼこ、えび(むき身)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	おいなり、牛乳	
03木	みそ汁(ニラ玉)、レバーの甘辛揚げ、切干大根の旨煮、トマト、グレープフルーツ	377.0(490.8) 22.7(23.9) 15.7(16.1) 3.1(2.4)	○食パン、片栗粉、砂糖、油、○マヨネーズ、米	○牛乳、豚レバー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、トマト、にんじん、にら、切り干しだいごん、にんにく、○あおのり、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	チーズしらすトースト、牛乳	
04金	豆腐すまし汁(つるな)、鮭のみそマヨ焼き、れんこんきんぴら、さつま芋のレモン煮、柿	434.1(533.7) 19.0(21.1) 18.3(18.0) 2.2(1.8)	さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、油、ごま油、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、○バター、米みそ(赤色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	かき(柿)、れんこん、つるな、にんじん、えのきたけ、レモン	ヨーグルト	ヨーグルトケーキ、牛乳	
05土	わかめスープ(キャベツ)、肉団子のケチャップ煮、中華風和え物(チンゲン菜)、枝豆、オレンジ	339.6(476.4) 17.8(20.6) 18.1(18.0) 2.2(2.8)	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、卵、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、生わかめ、もやし、しょうが	ヨーグルト	塩せんべい、パック牛乳	
07月	味噌汁(キャベツ・にんじん)、豚肉のりんごジャム焼き、かぼちゃの甘煮、いんげんと胡麻の和え物、オレンジ	430.1(532.5) 22.3(23.7) 12.1(13.4) 4.8(3.7)	○干しとうめん、油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節、いわし(煮干し)、白ごま、○白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、いんげん、にんじん、○はくさい、しめじ、○ねぎ、ねぎ、○にんじん、りんごジャム、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	そうめん、牛乳	
08火	豆腐みそ汁(ふのり)、ほっけ香味焼き、にんじんしりしり、かぶの甘酢漬、柿	335.6(459.8) 20.2(22.0) 12.6(13.8) 4.0(3.1)	◎さつまいも、◎コッペパン、○はちみつ、油、米	○牛乳、ほっけ(塩蔵)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	かき(柿)、かぶ、にんじん、だいごん、万能ねぎ、しょうが、にんにく、ふのり(煮干)	ヨーグルト	クリームパン、パック牛乳	
09水	はくさいの豆乳スープ、きのこスパゲティ、鶏肉の照焼、キャベツとりんごのサラダ、オレンジ	606.4(526.1) 25.0(23.2) 21.2(19.8) 3.8(3.0)	スパゲティ、○米、油、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、あさり、○しらす干し、ベーコン、○白ごま、バター、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、オレンジ、しめじ、キャベツ、りんご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、焼きのり、しょうが	ヨーグルト	しらす青菜おにぎり、牛乳	
10木	馬肉汁、ししゃも焼き、カリカリ納豆和え、ひじきの炒め煮、バナナ	505.1(607.5) 32.1(32.8) 27.2(25.7) 3.6(3.0)	◎じゃがいも、板こんにゃく、ごま油、○オリーブ油、砂糖、米	○牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、○豚ひき肉、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、馬肉、ちくわ、油揚げ、だいず(乾)、かまぼこ、○卵黄、○粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、○たまねぎ、にんじん、だいごん、キャベツ、○にんじん、ねぎ、ごぼう、○ホールトマト缶詰、こまつな、ひじき、だいごん(たくあん)、○にんじん	ヨーグルト	ミートパイ、牛乳	
11金	みそ汁(わかめ・たまねぎ)、鶏の唐揚げ、パプリカの煮びたし、きゅうりの塩麹漬け、オレンジ	318.8(447.2) 16.7(19.4) 15.6(16.0) 3.1(2.5)	○ながいも、砂糖、○油、油、片栗粉、米こうじ、○オリーブ油、米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	長いものオープン焼き、牛乳	
12土	みそ汁(麩・ほうれん草)、豚肉のしょうが焼き、粉ふき芋、がんもどきの煮物、バナナ	433.5(456.9) 20.7(22.8) 23.8(22.2) 2.4(2.9)	じゃがいも、砂糖、焼ふ(板ふ)、油、○グラニュー糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、がんもどき、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが、パセリ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	源氏パイ、パック牛乳	
15火	石狩汁、厚焼き卵、ブロッコリーのサラダ、のり佃煮、りんご	876.1(865.1) 31.8(30.7) 19.3(18.8) 3.2(2.6)	○上新粉、○もち米、○ざらめ糖、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、米	○牛乳、○こしあん(生)、卵、紅鮭、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、のり佃煮、だいごん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	なべこだんご、牛乳	
16水	りんごジュース、カレーライス(ボーク)、えびカツ、シーザーサラダ、グレープフルーツ	740.9(621.5) 24.6(20.1) 28.2(25.0) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、パン粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、○砂糖、食パン	◎ヨーグルト(無糖)、えび、豚肉(肩ロース)、ベーコン、卵、◎牛乳	りんご濃縮果汁、グレープフルーツ、○もも缶、たまねぎ、にんじん、だいごん、リーフレタス、福神漬	牛乳	桃のヨーグルト、麦茶	
17木	みそ汁(里芋・小松菜)、さんまの塩焼き、引き昆布炒め、ふりかけ、バナナ	393.3(503.0) 18.9(21.0) 23.8(22.1) 3.3(2.6)	さといも、○油、油、○砂糖、○片栗粉、米	○牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、○ごぼう、こまつな、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ	ヨーグルト	揚げごぼう、牛乳	
18金	みそ汁(キャベツ)、えびマヨネーズ、さつま芋ごま絡め、かぶの塩昆布あえ、柿	449.5(545.2) 15.9(18.8) 17.9(17.7) 2.7(2.1)	さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、米	○牛乳、えび、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○バター、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	かき(柿)、かぶ、キャベツ、かぶ・葉、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	ヨーグルト	トレスレチュ、牛乳	
21月	中華スープ(チンゲン菜)、マーボー豆腐、春雨サラダ、カリフラワー、グレープフルーツ	388.1(499.2) 18.5(20.8) 19.2(18.8) 2.4(1.9)	◎じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、カリフラワー、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	ヨーグルト	じゃがバター、牛乳	
22火	五目みそ汁(さつま芋)、カレイの煮つけ、キャベツとじゃこの酢和え、温野菜(にんじん)、梨	322.5(450.0) 16.8(19.5) 13.7(14.6) 2.2(1.7)	さつまいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、かき、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、◎ヨーグルト(無糖)	なし、キャベツ、はくさい、にんじん、だいごん、ねぎ、しょうが	ヨーグルト	ココア蒸しパン、牛乳	
23水	かぶのスープ、ベッパーライス風ご飯、レタスとパプリカのチーズサラダ、さつま芋の甘煮、オレンジ	500.8(457.8) 13.6(14.3) 16.0(15.1) 2.4(2.0)	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、○卵、牛肉(ばら)、ベーコン、チーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)	かぶ、オレンジ、レタス、コーン(冷凍)、かぶ・葉、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが	ヨーグルト	プリン、ハッピーターン、麦茶	
24木	みそ汁(かぶ・あげ)、赤魚の甘辛揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、ブロッコリー、バナナ	517.2(596.0) 20.8(22.4) 24.2(22.5) 2.5(2.0)	○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、○粉糖、砂糖、米	○牛乳、あかうお、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、コーン缶、えだまめ、きゅうり、ほうれんそう、ひじき、にんにく	ヨーグルト	きなこスノーボール、牛乳	
25金		193.7(216.5) 4.7(7.9) 6.6(8.9) 1.2(1.0)	◎さつまいも、○上新粉、○砂糖、○油	○牛乳、○バター、◎ヨーグルト(無糖)		ヨーグルト	さつまいももち、牛乳	
26土	みそ汁(切干・かぼちゃ)、豚肉と大根の煮物、ゆで卵、いんげんのソテー、もも缶	413.1(528.0) 15.9(18.9) 22.4(20.9) 2.2(2.8)	○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、○みかん缶、○パイン缶、かぼちゃ、だいごん、いんげん、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、万能ねぎ、○かきたま	ヨーグルト	ハロウィンカップゼリー、パック牛乳	
28月	ミネストローネスープ、オレンジ、ミラノ風ボークカツレツ、紫キャベツのマリネ、焼きかぼちゃ	550.2(620.8) 19.1(21.2) 28.0(25.4) 2.8(2.3)	○ロールパン、小麦粉、油、○小麦粉、○三温糖、マカロニスパゲティ、砂糖、オリーブ油、パン粉、米	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、○バター、○卵、卵、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、レッドキャベツ、セロリー、黄ピーマン、きゅうり、にんにく	ヨーグルト	スイートプールの牛乳	
29火	みそ汁(じゃが芋・青菜)、あじフライ、コールスローサラダ(りんご)、にんじんの甘煮、柿	546.2(628.0) 20.6(21.9) 31.7(29.4) 2.4(1.9)	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、パン粉、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、あじ、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○くるみ、◎ヨーグルト(無糖)、たい	かき(柿)、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、ほうれんそう、干しぶどう、カットわかめ	ヨーグルト	ブラウニー、牛乳	
30水	ポパイスープ、ホットドッグ、かぼちゃグラタン、ピクルス、グレープフルーツ	577.7(478.7) 19.9(18.5) 25.8(22.9) 4.0(3.0)	コッペパン、マカロニ、小麦粉、油、三温糖、パン粉	○牛乳、牛乳、フランクフルト、バター、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、セロリー	ヨーグルト	ケーキ、パック牛乳	
31木	みそ汁(にら・もやし)、さばのカレー焼き、かぼちゃのサラダ(ハム)、ブロッコリー、バナナ	455.8(549.9) 19.6(21.6) 26.9(24.5) 2.1(1.7)	○フライドポテト、マヨネーズ、油、○油、小麦粉、米	○牛乳、さば、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、にら、えのきたけ、にんじん、コーン缶	ヨーグルト	フライドポテト、牛乳	

十五夜だけじゃない「十三夜」

皆さんおなじみの「十五夜」は月の神様に豊作を願う中国伝来の風習であるのに対し、「十三夜」は日本で始まった風習です。稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でるのです。

十五夜も十三夜も、お月見を楽しむことを大切にしており、どちらか一方の月しか見ないことを「片月見(かたつきみ)」と呼びます。片月見は縁起が悪いこととされ、災いが来ると忌み嫌われていました。ちなみに、十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月(ふたよのつき)」と呼びます。ぜひ、十三夜も空を見上げて楽しんでみてください。

今年は10月15日

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、心地よい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

「秋の旬な食材」

- ・紅鮭
- ・さつまいも
- ・ごぼう

