

令和5年10月 予定献立表



miraiと〜びこども園

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
02月	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 豚肉のどて煮 バナナ	こめ かたくりこ <small>いとこんにゃく、さとう、かたくりこ</small>	とうふ、たまご ぶたにく、みそ	チンゲンサイ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
03火	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・えのき) 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンの和え物	こめ さつまいも さとう、かたくりこ マヨネーズ、すりごま	みそ とりにく	えのきたけ、わかめ しょうが ほうれんそう、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 シュガーラスク	<small>バター、グラニューとう、しょくパン</small>	ぎゅうにゅう			
04水	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) おさかなバーグ 切干大根の旨煮	こめ かたくりこ、あぶら さとう	みそ とりひきにく、さばかん あぶらあげ	なめこ、ねぎ、わかめ かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる みりん、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナブラウニー	こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
05木	昼食	ロールパン(黒糖) 豆乳コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのドレッシング和え	ロールパン かたくりこ かたくりこ、さとう さとう、あぶら	とうにゅう とりにく しらすぼし	クリームコーン、コーンかん マーマレードジャム ブロッコリー、にんじん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チャーハン風混ぜご飯	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、ちゅうかだし	
06金	昼食	ゆかりごはん みそ汁(かぼちゃ・切干) 高野豆腐の卵とじ パイン缶	こめ、ごま さとう	みそ とりひきにく、たまご、こおりとうふ	かぼちゃ、きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、みつば パインかん	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	やさいゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
07土	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく チーズ	<small>たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが</small>	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
10火	昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ ごぼう、きゅうり、コーンかん りんご	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし	おかし	ヨーグルト(かとう)			
11水	昼食	五目うどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	うどん さとう、ごまあぶら	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ なまあげ	ほうれんそう、しいたけ にんじん、いんげん、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
12木	昼食	豚炒め丼 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら はるさめ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、コーンかん	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	<small>みかんかんのしる、みかんかん、パインかん</small>	アガー、バニラエッセンス	
13金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ さとう すりごま	とうふ、みそ かじき	えのきたけ、ねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(おにぎりせんべい)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			

日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑		
			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	その他	
16 月	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) ツナとじゃが芋の煮物 スティックチーズ	こめ  じゃがいも、さとう、あぶら	とうふ、とうにゅう、みそ ツナかん チーズ	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 揚げパン	グラニューとう、あぶら、ロールパン	ぎゅうにゅう			
17 火	昼食	秋野菜カレー マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、さつまいも、あぶら、こめこ マカロニ、マヨネーズ	ぶたにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ きゅうり、コーンかん	カレールウ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
18 水	昼食	ミートスパゲティー コールスローサラダ パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら マヨネーズ、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 五平もち	こめ、もちこめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう みそ		みりん	
19 木	昼食	御飯 具だくさんみそ汁 さばのりんごソースかけ 茹でブロッコリー	こめ  かたくりこ、あぶら、さとう マヨネーズ	みそ、あぶらあげ さば	こまつな、にんじん、えのきたけ りんご、たまねぎ、しょうが ブロッコリー	かつおだしじる しょうゆ、りんごす、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
20 金	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ  ごま、あぶら さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
21 土	昼食	野菜そばろ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん	しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
23 月	昼食	さつまいもごはん すまし汁(豆腐・青菜) 豚肉と大根のごまみそ煮 パイン缶	こめ、さつまいも  すりごま、さとう、かたくりこ	とうふ ぶたにく、みそ	こまつな、えのきたけ だいこん、にんじん、ねぎ パインかん	さけ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお さけ、しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	しょくパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム		
24 火	昼食	ロールパン(レーズン) かぼちゃのクリームシチュー ほうれん草のソテー バナナ	ロールパン こめこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん ほうれんそう、もやし バナナ	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	のり	しょうゆ	
25 水	昼食	御飯 中華スープ(豆腐・わかめ) 鶏の唐揚げ 切干大根の中華和え	こめ  かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	とうふ とりにく	ねぎ、わかめ にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	ちゅうかだし、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ヨーグルト		ベーキングパウダー	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
26 木	昼食	御飯 とん汁 さけのムニエル ひじきの煮物	こめ ごまあぶら バター、こむぎこ さとう、あぶら	ぶたにく、みそ さけ あぶらあげ	だいこん、ごぼう、ねぎ にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、むえんバター、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
27 金	昼食	三色そぼろ丼 みそ汁(さといも・たまねぎ) りんご	こめ、さとう、あぶら さといも	たまご、とりひきにく みそ、あぶらあげ	にんじん、いんげん たまねぎ りんご	しょうゆ かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう		しお	
28 土	昼食	あんかけうどん バナナ	うどん、かたくりこ	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
30 月	昼食	菜飯ごはん みそ汁(こまつな・あげ) 肉豆腐 りんご	こめ さとう	みそ、あぶらあげ やき豆腐、ぶたにく	こまつな たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが りんご	ふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
31 火	昼食	ケチャップライス ポトフ ヨーグルト	こめ、あぶら じゃがいも	とりにく ウインナー ヨーグルト(かとう)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン たまねぎ、しめじ、コーンかん	ケチャップ、しお ようふうだしのもと、しお	牛乳
	午後おやつ	ジュースとおかし	おかし		りんごジュース		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。
- ★ 10/31(火)の昼食は、さくら組とたんぽぽ組はお弁当になります。

## 組 氏名



### ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すというヨーロッパで行われていたお祭りが起源といわれています。それがアメリカに伝わり、子どもたちがおばけや魔女の格好をして“Trick or treat! (お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)”と唱え、お菓子をもらう風習ができました。

ハロウィンといえば、目や鼻、口をくりぬいたかぼちゃ(ジャック・オー・ランタン)が思い浮かびますが、もとはかぼちゃではなくかぶでした。かぶはアメリカでは馴染みがなかったため、かぼちゃが使われるようになったといわれています。

日本のハロウィンはアメリカから伝わり、現在は仮装を楽しんだり、かぼちゃやおばけをモチーフにした食事やおかしを作ったりと独自の楽しみ方になっています。



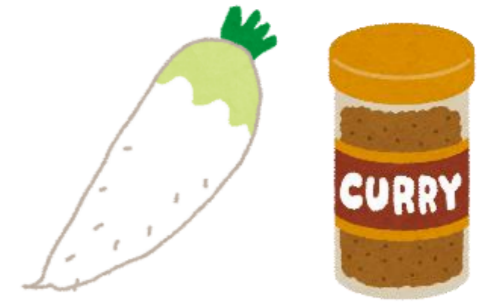
### しゅん 旬のたべもの



さつまいも  
じゃがいも  
にんじん  
かぶ  
かき  
くり  
さけ

今月の  
おすすめレシピ

## 豚肉と大根のカレー炒め



<材料> 4人分

豚肉	160g
だいこん	180g
にんじん	80g
ピーマン	20g
ごま油	2g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
カレー粉	0.5g
かつおだし	適量
片栗粉	適量

<作り方>

- ① 大根とにんじんはいちょう切りか短冊切りにする。ピーマンは細切りにする。調味料はすべて合わせておく。
- ② 豚肉は食べやすく切り、フライパンで炒める。
- ③ ②に野菜を加えてさらに炒め、野菜がしんなりしたら合わせ調味料と具材が浸るくらいのだし汁を加える。
- ④ 煮汁が少し残るくらいまで水分をとばしながら煮込む。汁気が多い場合は片栗粉を水で溶き、とろみをつける。

<一口メモ>

豚肉はロースかバラ肉の薄切りを使用してください。だし汁が無い場合は水を加えてもよいです。