令和2年度　１０月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	昼食	おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	木	牛乳 小魚	ごはん 豚肉のみそ炒め ひじき煮 味噌汁　オレンジ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ひじき　油揚げ　竹輪	精白米　スティックパン 油	キャベツ　ピーマン もやし　しいたけ 人参　小ねぎ　かぶ オレンジ	鶏がら　味噌 砂糖　醤油 かつおだし
2	金	牛乳 小魚	野菜うどん 鶏肉の照り焼き バナナ 麦茶	納豆巻き 麦茶	牛乳　小魚　豚バラ肉 海苔　納豆　鶏モモ肉	うどん　精白米	玉ねぎ　人参　キャベツ まいたけ　生姜　バナナ	かつおだし　味噌 酒　みりん　醤油 砂糖　酢　塩
3	土	牛乳 小魚	ハッシュドポーク コールスローサラダ スープ グレープフルーツ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　豚ロース肉 わかめ　鶏卵	精白米　ビスケット 油	玉ねぎ　キャベツ　人参 コーン　グレープフルーツ	ハヤシルウ 塩　砂糖　酢 マヨネーズ　鶏がら ブイヨン
5・19	月	牛乳 小魚	ごはん スティック肉の甘辛煮 キャベツとブロッコリーのだし和え 味噌汁　柿　麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳　小魚　かつお節 鶏肉手羽元　鶏卵	精白米 ホットケーキミックス ケーキシロップ	キャベツ　ブロッコリー コーン　人参　小松菜 えのき　柿	醤油　みりん　酒 砂糖　かつおだし マヨネーズ　味噌 めんつゆ
6・20	火	牛乳 小魚	米粉入りロールパン きのこハンバーグ もやしサラダ　オレンジ かぼちゃのポタージュ　麦茶	6日クッキー 20日スノーボールクッキー 6日牛乳 20日麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 牛豚合いびき肉　ハム 生クリーム	米粉入りロールパン パン粉　マロニー クッキー　バター　油 ごま油　小麦粉	玉ねぎ　えのき　しめじ もやし　人参　きゅうり かぼちゃ	ハヤシルウ 醤油　酢 砂糖　ブイヨン
7・♡21	水	牛乳 小魚	炊き込み栗ご飯 イワシのフライ チンゲン菜のさっぱり和え 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ねぎせんべい 牛乳	牛乳　小魚　油揚げ いわし　鶏卵　豆腐 しらす　チーズ	精白米　小麦粉　パン粉 餃子の皮　ごま油　油	人参　しいたけ　栗 チンゲン菜　しめじ ねぎ　キウイフルーツ	酒　醤油 みりん　砂糖　塩 かつおだし　味噌 ソース　マヨネーズ
8・22	木	牛乳 小魚	ミートソース ほうれん草のおひたし スープ バナナ　麦茶	サンドイッチ 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 チーズ　ハム	スパゲッティ　食パン バター	生姜　玉ねぎ　人参 ピーマン　エリンギ トマト　ほうれん草 もやし　コーン　バナナ	ケチャップ　ソース 砂糖　ブイヨン 醤油　鶏がら マヨネーズ
9・23	金	牛乳 小魚	ごはん 春巻き 納豆サラダ 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳　小魚　納豆 豚ロース肉	精白米　春巻きの皮 片栗粉　クラッカー ジャム　油　ごま油	生姜　白菜　たけのこ　ニラ ねぎ　しいたけ　もやし 人参　なめこ　キャベツ 玉ねぎ　グレープフルーツ	酒　塩　醤油 砂糖　鶏がら マヨネーズ かつおだし　味噌
10・24	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 ツナサラダ 味噌汁 オレンジ　麦茶	クリームパン 牛乳	牛乳　小魚　鶏ひき肉 鶏卵　ツナ	精白米　じゃがいも クリームパン　油	生姜　さやえんどう キャベツ　きゅうり 人参　玉ねぎ オレンジ	みりん　砂糖　塩 酢　かつおだし 味噌
12・26	月	牛乳 小魚	けんちんうどん 揚げささみ バナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　豚バラ肉 蒲鉾　鶏ささみ肉	うどん　ごま油　片栗粉 ごま　チーズ蒸しパン 油	人参　大根　ねぎ ごぼう　しめじ ほうれん草　バナナ	めんつゆ　砂糖 酒　醤油　酢
13・27	火	牛乳 小魚	中華丼 わかめサラダ 味噌汁 グレープフルーツ　麦茶	ポテトピザ 牛乳	牛乳　小魚　なると 豚ロース肉　わかめ 鶏卵　チーズ	精白米　片栗粉　油 ごま油　マロニー じゃがいも　小麦粉	人参　白菜　玉ねぎ しいたけ　生姜　コーン きゅうり　ねぎ	鶏がら　醤油　酢 砂糖　かつおだし 味噌　ケチャップ 塩
14・28	水	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（サンマ） 里芋のごま和え 味噌汁　りんご　麦茶	洋風すいとん 麦茶	牛乳　小魚　さんま スキムミルク 鶏モモ肉	精白米　里芋　ごま 小麦粉	大根　人参　蓮根 ブロッコリー　玉ねぎ キャベツ　りんご　白菜 ねぎ	醤油　砂糖　味噌 かつおだし　塩 鶏がら
15・29	木	牛乳 小魚	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ スープ　キウイフルーツ　麦茶	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 チーズ　ベーコン 油揚げ	食パン　バター　マカロニ 油　精白米	玉ねぎ　人参　しめじ キャベツ　人参　大根 きゅうり　白菜　コーン	塩　酢　砂糖 ブイヨン　鶏がら 醤油
16・30	金	牛乳 小魚	パンプキンカレー 切り干し大根の和え物 スープ オレンジ　麦茶	16日チキンナゲット 30日ハロウィンおやつ 16日牛乳 30日牛乳（乳児） 麦茶（幼児）	牛乳　小魚　豚モモ肉 ツナ　チキンナゲット 鶏卵	精白米　油　ごま油 小麦粉　バター　ゼリー せんべい　ビスケット チョコレート（幼児）	かぼちゃ　玉ねぎ　人参 切り干し大根　きゅうり 白菜　いんげん オレンジ　バナナ	カレールウ　酢 砂糖　醤油　鶏がら ブイヨン ケチャップ
17・31	土	牛乳 小魚	ごはん 千草焼き かに蒲鉾の甘酢和え　麦茶 味噌汁　グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 鶏卵　かに蒲鉾 わかめ　油揚げ	精白米　油　ごま油 マドレーヌ	玉ねぎ　人参　コーン グリーンピース　大根 きゅうり グレープフルーツ	醤油　砂糖　味噌 かつおだし　酢 塩

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
♡21日は、ウェルカムランチです。

食欲の秋です

秋になると姿を見せる、栗や松茸のような食材は、秋が旬だと良く知られています。その他にもさつまいも、椎茸、ごぼう、レンコン、秋が旬な食べ物は、色々あります。１年中見かける野菜や果物の中にも、実は秋が一番おいしい、というものがあります。玉ねぎや人参、じゃがいもといった野菜も秋が旬です。輸送や貯蔵技術が進歩し、１年中色々な食材が手に入るようになってきた分、私たちの「旬」の感覚は、失われてきています。旬のお野菜は、おいしく、栄養価が高く、また値段も安くなっています。ぜひ、お買い物をする際に旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	455kcal	18.8g	13.4g
3～5歳児	580kcal	23.6ｇ	17.3g

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。
イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。