



今月のねらい・・・好き嫌いなく何でも食べる

| 日/曜日 | 献立名                                             |                                 | 材料名                                       | 旬の食材                           | 米 鮭 きのこ類 人参 チンゲン菜<br>じゃが芋 里芋 さつまいも 栗<br>柿 りんご 梨                        |
|------|-------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|      | 通常食                                             | 離乳食                             |                                           |                                |                                                                        |
|      | ★かみかみメニュー                                       |                                 |                                           |                                |                                                                        |
| 1/木  | ごはん<br>ひじき入りつくね<br>ブロッコリーサラダ<br>じゃが芋の味噌汁        | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>じゃが芋の味噌汁     | 米 片栗粉 砂糖<br>マヨネーズ じゃが芋                    | 鶏肉 木綿豆腐 ツナ<br>油揚げ 味噌 牛乳        | ひじき もやし 青葱<br>生姜 ブロッコリー 玉葱<br>人参 コーン 胡瓜<br>えのき わかめ                     |
| 2/金  | ちゃんぽん麺<br>小松菜ともやしのナムル<br>果物                     | 豚肉と野菜の煮込み<br>ラーメン<br>果物         | 中華麺 ごま ごま油<br>砂糖                          | 豚肉 えび(冷) いか<br>(冷)<br>牛乳       | 玉葱 人参 キャベツ<br>もやし コーン 青葱<br>小松菜 胡瓜 果物                                  |
| 3/土  | カレーライス<br>果物<br>チーズ                             | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>果物           | 米 じゃが芋 小麦粉<br>バター                         | 豚肉 チーズ 牛乳                      | 玉葱 人参 果物                                                               |
| 5/月  | 炊き込みごはん<br>三色野菜のツナ和え<br>玉葱と油揚げの味噌汁              | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>玉葱と油揚げの味噌汁   | 米 糸こんにゃく 砂糖<br>小麦粉 油                      | 鶏肉 油揚げ ツナ<br>木綿豆腐 絹豆腐 味噌<br>牛乳 | 干し椎茸 人参 ごぼう<br>いんげん しめじ 胡瓜<br>キャベツ コーン 玉葱<br>ブロッコリー もやし<br>えのき わかめ りんご |
| 6/火  | ごはん<br>カレイの香草パン粉焼き<br>豆苗のおかか和え<br>★のっぺい汁        | 五分粥<br>カレイと野菜の煮物<br>のっぺい汁       | 米 パン粉 油 里芋<br>片栗粉                         | カレイ かつお節<br>木綿豆腐 牛乳            | パセリ 豆苗 胡瓜 人参<br>キャベツ コーン 大根<br>玉葱 ごぼう 青葱                               |
| 7/水  | 味噌煮込みうどん<br>★蓮根のごまマヨサラダ<br>果物                   | 鶏肉と野菜の味噌<br>煮込みうどん<br>果物        | うどん(乾) 砂糖<br>糸こんにゃく ごま<br>マヨネーズ           | 鶏肉 油揚げ 味噌<br>牛乳                | 人参 玉葱 大根 しめじ<br>ごぼう 青葱 蓮根<br>ほうれん草 コーン<br>ブロッコリー 果物                    |
| 8/木  | 中華丼<br>わかめスープ<br>チーズ                            | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>わかめスープ       | 米 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨                        | 豚肉 牛乳 チーズ                      | 玉葱 白菜 人参<br>干し椎茸 ビーマン<br>もやし 生姜 わかめ                                    |
| 9/金  | ごはん<br>コロッケ<br>コールスローサラダ<br>ほうれん草のスープ           | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>ほうれん草のスープ    | 米 じゃが芋 バター<br>パン粉 油 マヨネーズ<br>小麦粉 砂糖       | 豚肉 牛肉 卵 ツナ<br>鶏肉 牛乳            | 玉葱 キャベツ 人参<br>胡瓜 ブロッコリー<br>コーン ほうれん草<br>えのき                            |
| 10/土 | ハヤシライス<br>果物<br>チーズ                             | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>果物           | 米 じゃが芋 小麦粉<br>バター                         | 豚肉 チーズ 牛乳                      | 玉葱 人参 果物                                                               |
| 13/火 | ごはん<br>鮭のごま照り焼き<br>ポテトサラダ<br>麩とわかめのすまし汁         | 五分粥<br>カレイと野菜の煮物<br>麩とわかめのすまし汁  | 米 砂糖 ごま 片栗粉<br>じゃが芋 マヨネーズ<br>麩 小麦粉 油      | 鮭 カレイ ハム<br>豆乳 牛乳              | 胡瓜 玉葱 人参 コーン<br>えのき わかめ                                                |
| 14/水 | 親子丼<br>小松菜ときのこの味噌汁<br>チーズ                       | 五分粥<br>鶏肉と野菜の卵とじ<br>小松菜ときのこの味噌汁 | 米 じゃが芋 麩 砂糖                               | 鶏肉 卵 油揚げ 味噌<br>チーズ 牛乳          | 玉葱 人参 干し椎茸<br>青葱 小松菜 蓮根<br>しめじ えのき エリンギ<br>もやし                         |
| 15/木 | ごはん<br>★鶏肉のコーンフレーク焼き<br>ブロッコリーの海苔和え<br>えのきのすまし汁 | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>えのきのすまし汁     | 米 マヨネーズ<br>コーンフレーク                        | 鶏肉 油揚げ 牛乳                      | ブロッコリー 胡瓜<br>人参 もやし コーン<br>海苔 玉葱 大根 えのき<br>わかめ                         |
| 16/金 | ごはん<br>豆腐しゅうまい<br>★切干大根のナムル<br>白菜のコンソメスープ       | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>白菜のコンソメスープ   | 米 砂糖 片栗粉 ごま油<br>しゅうまいの皮 ごま<br>小麦粉 さつまいも 油 | 豚肉 木綿豆腐 ツナ<br>豆乳 牛乳            | 玉葱 干し椎茸 生姜<br>切干大根 胡瓜 人参<br>小松菜 白菜 えのき<br>パセリ                          |
| 17/土 | 五色丼<br>果物<br>チーズ                                | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>果物           | 米 砂糖 ごま油 ごま                               | 鶏肉 チーズ 牛乳                      | 生姜 コーン ほうれん草<br>人参 もやし 果物                                              |

|      |                                                 |                                       |                                 |                                        |                                                       |
|------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 19/月 | 秋野菜のカレーライス<br>フルーツヨーグルト                         | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>フルーツヨーグルト          | 米 ジャが芋 さつま芋<br>小麦粉 バター          | 豚肉 ヨーグルト 牛乳                            | 玉葱 人参 南瓜 トマト<br>しめじ なす りんご<br>グリーンピース<br>みかん(缶) もも(缶) |
| 20/火 | ごはん<br>★鶏肉と蓮根の甘酢炒め<br>卵スープ                      | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>卵スープ               | 米 ジャが芋 砂糖<br>片栗粉 小麦粉 油<br>ごま    | 鶏肉 木綿豆腐 卵<br>絹豆腐 牛乳                    | 蓮根 赤パプリカ 玉葱<br>ピーマン 人参 えのき<br>わかめ                     |
| 21/水 | 鮭ごはん<br>ほうれん草の白和え<br>ふかし芋<br>ばち汁                | 五分粥<br>鮭と野菜の煮物<br>ばち汁                 | 米 ごま 糸こんにゃく<br>砂糖 素麺 さつま芋       | 鮭 木綿豆腐 味噌<br>油揚げ 牛乳                    | 小松菜 ほうれん草<br>人参 ひじき 玉葱<br>青葱 わかめ                      |
| 22/木 | ごはん<br>★舞茸とさつま芋のかき揚げ<br>★胡瓜昆布<br>★豚汁            | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>豚汁                 | 米 さつま芋 小麦粉<br>片栗粉 油 糸こんにゃく      | 鶏肉 大豆 豚肉<br>木綿豆腐 味噌 牛乳                 | 舞茸 玉葱 人参 コーン<br>いんげん 胡瓜 塩昆布<br>ブロッコリー 大根<br>ごぼう 青葱    |
| 23/金 | 焼きそば<br>南瓜と小松菜の味噌汁<br>果物                        | 豚肉と野菜の煮込み<br>ラーメン<br>南瓜と小松菜の味噌汁<br>果物 | 焼きそば麺 砂糖 黒蜜                     | 豚肉 かつお節 油揚げ<br>味噌 豆乳 きな粉 牛乳            | キャベツ 玉葱 人参<br>ピーマン もやし 南瓜<br>小松菜 えのき 青葱<br>果物 クールアガー  |
| 24/土 | ブルコギ丼<br>果物<br>チーズ                              | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>果物                 | 米 春雨 ごま油 ごま<br>砂糖               | 豚肉 チーズ 牛乳                              | 玉葱 人参 チンゲン菜<br>もやし 生姜 果物                              |
| 26/月 | ごはん<br>豆腐の五目炒め<br>チンゲン菜の味噌汁                     | 五分粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>チンゲン菜の味噌汁          | 米 片栗粉 砂糖                        | 豚肉 木綿豆腐 油揚げ<br>味噌 牛乳                   | 生姜 玉葱 人参<br>ピーマン 干し椎茸<br>コーン チンゲン菜<br>えのき もやし わかめ     |
| 27/火 | さつま芋ごはん<br>スパゲティサラダ<br>鶏団子のすまし汁                 | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>鶏団子のすまし汁           | 米 さつま芋 ごま<br>スパゲティ マヨネーズ<br>片栗粉 | 鶏肉 ツナ 木綿豆腐<br>油揚げ 牛乳                   | 人参 胡瓜 コーン<br>キャベツ ブロッコリー<br>玉葱 生姜 しめじ 青葱              |
| 28/水 | ごはん<br>カレイの味噌チーズ焼き<br>ひじきサラダ<br>かき玉汁            | 五分粥<br>カレイと野菜の煮物<br>かき玉汁              | 米 ごま 砂糖 片栗粉<br>麴 油              | カレイ 味噌 チーズ<br>ツナ 卵 牛乳                  | ひじき 人参 胡瓜<br>コーン キャベツ 玉葱<br>えのき わかめ                   |
| 29/木 | ビビンバ<br>ニラともやしのスープ<br>果物                        | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>ニラともやしのスープ<br>果物   | 米 砂糖 ごま油 ごま                     | 鶏肉 木綿豆腐 牛乳                             | もやし 人参 ピーマン<br>玉葱 生姜 青葱 ニラ<br>果物                      |
| 30/金 | パースデーメニュー<br>ごはん ハンバーグ<br>★じゃこサラダ<br>野菜のコンソメスープ | 五分粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>野菜のコンソメスープ         | 米 パン粉 砂糖<br>小麦粉 油               | 鶏肉 木綿豆腐 ベーコン<br>ちりめんじゃこ 豆乳<br>生クリーム 牛乳 | 玉葱 人参 胡瓜<br>ブロッコリー コーン<br>キャベツ 南瓜 えのき<br>もやし パセリ      |
| 31/土 | タンタン風麺<br>果物<br>チーズ                             | 豚肉と野菜の煮込み<br>ラーメン<br>果物               | 中華麺 ごま油 砂糖                      | 豚肉 豆乳 味噌<br>チーズ 牛乳                     | 人参 もやし チンゲン菜<br>果物                                    |

| 今月の手作りおやつ |              |
|-----------|--------------|
| 5/月       | りんごのスコーン     |
| 9/金       | ちんすこう        |
| 13/火      | 人参の蒸しパン      |
| 16/金      | さつま芋のソフトクッキー |
| 20/火      | 黒ごまのスコーン     |
| 23/金      | 豆乳きなこプリン     |
| 28/水      | 麩のラスク        |
| 30/金      | 南瓜のカップケーキ    |

少しずつ過ごしやす季節になってきました。実りの秋、食欲の秋ですね。一年中で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、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかりと睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンではシンボルとして南瓜が使われています。南瓜はビタミンAや食物繊維も豊富です。南瓜を使って、蒸しパン、パイ、プリンなどを作ったりすると、ハロウィンが一層盛り上がりますね♪