

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	月	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 春雨サラダ ちんげん菜と大根のみそ汁	☆ミニどら焼き 牛乳	米・油・片栗粉・春雨・ どらやき	ミックスベジタブル・わかめ・ ちんげん菜・大根・人参	つくね・味噌・牛乳
3	火	パン 牛乳 タンドリーチキン アスパラとマカロニのケチャップソテー コンソースープ	☆オム焼そば ジュース	ロールパン・油・ マカロニ・焼きそば麺	生姜・玉葱・アスパラ・人参・ 黄ピーマン・コーン・パセリ・ キャベツ・野菜ジュース	鶏肉・ヨーグルト・牛乳・ 豚肉・かつおぶし・卵
4	水	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ わかめとえのきのみそ汁	☆ツナサンド ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 食パン・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ わかめ・えのき・玉葱・ ミックスフルーツジュース	豚肉・味噌・牛乳・ シーチキン
6	金	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン 肉まん 和梨ゼリー	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	ラーメン・ごま油・ 梨ゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	白菜・緑豆もやし・ちんげん菜・ コーン・人参・ぶどうジュース	豚肉・かまぼこ・ 肉まん(豚)・牛乳・卵・ アイスクリーム
7	土	ごはん 牛乳 豚丼 ほうれん草と麩のみそ汁 オレンジ	☆焼きもち ジュース	米・砂糖・麩・もち・油	玉葱・小松菜・人参・ほうれん草・ オレンジ・りんごジュース	豚肉・味噌・牛乳・小豆
10	火	ふりかけ ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め クリームコロッケ 大根とうすまき麩のみそ汁	☆ロールケーキ ジュース	米・油・砂糖・ うすまき麩・ロールケーキ	玉葱・キャベツ・れんこん・インゲン・ 人参・生姜・大根・青葱・ オレンジジュース	鶏肉・ かにクリームコロッケ・ 味噌・牛乳
11	水	めん 牛乳 豚汁うどん 厚焼き玉子 みかん缶	☆のりたまと枝豆のおにぎり 牛乳	うどん・こんにゃく・ 片栗粉・米	白菜・大根・ごぼう・人参・青葱・ みかん缶・枝豆	豚肉・あげ・味噌・卵・ 牛乳
12	木	ごはん 牛乳 赤魚の磯辺揚げ 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・天ぷら粉・油・砂糖	青のり・切干大根・小松菜・人参・ コーン・わかめ・オレンジジュース・ みかん缶	あかうお・シーチキン・ コーン・わかめ・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
14	土	めん 牛乳 野菜たっぷりにゅうめん チキンナゲット ゼリー	☆かつおおにぎり 牛乳	そうめん・片栗粉・油・ ゼリー・米	玉葱・白菜・人参・しめじ・小松菜	豚肉・卵・ チキンナゲット・牛乳
16	月	ごはん 牛乳 豚肉の中華炒め 揚げ餃子 わかめと卵の中華スープ	☆手作り焼きプリン ジュース	米・油・ごま油・米・砂糖	たけのこ・キャベツ・玉葱・人参・ 赤ピーマン・ピーマン・木くらげ・ わかめ・ぶどうジュース	豚肉・餃子(豚、鶏)・卵・ 牛乳
17	火	めん 牛乳 イタリانسパゲティ チキンナゲット ポテトサラダ	☆ミニピザ風 ジュース	スパゲティ・油・ じゃが芋・マヨネーズ・ 餃子の皮	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・しめじ・トマト・ ミックスベジタブル・コーン・ ニンニク・りんごジュース	ウインナー・ チキンナゲット・牛乳・ シーチキン・チーズ
18	水	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き ほうれん草とえのきのごま和え 里芋とうすまき揚げのみそ汁	☆チーズクッキー ジュース	米・砂糖・塩麹・油・里芋・ 小麦粉・マーガリン	ほうれん草・えのき・白菜・コーン・ 人参・ミックスフルーツジュース	さわら・あげ・味噌・ 牛乳・卵・チーズ
19	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ ほうれん草とツナのサラダ 豆腐とうすまき麩のみそ汁	☆りんごのケーキ ジュース	米・砂糖・片栗粉・ うすまき麩・小麦粉・ マーガリン	ほうれん草・キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・青葱・リンゴ・ オレンジジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・豆腐・味噌・ 牛乳・卵
20	金	ごはん 牛乳 白身魚のフライ マカロニサラダ ちんげん菜とうすまき揚げのみそ汁	☆オレンジムース ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ マカロニ・砂糖	キャベツ・玉葱・人参・枝豆・ ちんげん菜・オレンジジュース	ほき・あげ・味噌・牛乳・ 生クリーム・ゼラチン・ ヤクルト
21	土	ごはん 牛乳 チャーハン 春雨の中華スープ ハイン缶	☆ゼリー ジュース	米・油・春雨	玉葱・しめじ・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ハイン缶・ オレンジジュース	えび・牛乳
23	月	ごはん 牛乳 エビカツ 花野菜サラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	米・油・麩	カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・小松菜・ みかん缶・ハイン缶・白桃缶・巨峰缶・ りんごジュース	エビカツ・味噌・牛乳・ ヨーグルト
24	火	ごはん 牛乳 秋カレー ひじきのツナサラダ オレンジ	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・さつまいも・油・ カレーフレーク・砂糖	玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ ひじき・れんこん・黄ピーマン・枝豆・ オレンジ・ぶどうジュース・巨峰缶	豚肉・シーチキン・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
25	水	パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ キャベツと人参のコンソメスープ	☆ゆかりとコーンのおにぎり ジュース	イエローロールパン・ 片栗粉・小麦粉・油・ スパゲティ・米	生姜・ニンニク・玉葱・きゅうり・ 人参・キャベツ・パセリ・ゆかり・ コーン	鶏肉・牛乳
26	木	ごはん 牛乳 野菜たっぷりマーボー 蒸しシューマイ ぶどうゼリー	☆ホットドッグ ジュース	米・油・砂糖・片栗粉・ ぶどうゼリー・ロールパン	玉葱・たけのこ・ピーマン・ 黄ピーマン・赤ピーマン・人参・ 木くらげ・生姜・ニンニク・キャベツ・ 野菜ジュース	豚肉・大豆たんぱく・ 厚揚げ・赤味噌・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・ウインナー
27	金	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き 小松菜のおかか和え わかめときぬさやのすまし汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・砂糖・油・たい焼	青葱・小松菜・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・わかめ・きぬさや・ オレンジジュース	豚肉・味噌・かつおぶし・ 牛乳
28	土	ごはん 牛乳 コロッケ 春雨のゆずサラダ 小松菜と人参のみそ汁	☆フルーチェ ヤクルト	米・野菜コロッケ・油・ 春雨	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ 小松菜・黄桃缶	ちくわ・味噌・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
30	月	ごはん 牛乳 中華丼 春巻 ハイン缶	☆白ロール ジュース	米・ごま油・片栗粉・油・ ロールケーキ	白菜・ちんげん菜・玉葱・人参・ 白ネギ・木くらげ・ハイン缶・ オレンジジュース	豚肉・いか・えび・ 春巻(豚、鶏)・牛乳
31	火	ごはん 牛乳 南瓜コロッケ キャベツとささみのサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 ハロウィンデザート	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・油・ 米のカップケーキ・ ギョーザの皮・小麦粉	南瓜コロッケ・キャベツ・ごぼう・ きゅうり・赤ピーマン・わかめ・玉葱・ 人参・りんご缶・ぶどうジュース	鶏肉・味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2023ねん  
10がつ

《 きゅうしょくこんだてひょう 》

すまうらようちえん

	10/2 (月)	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)
昼食	こんさいいりとりつくねハンバーグ はるさめサラダ ちんげんさいとだいこんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	タンドリーチキン アスパラとマカロニのケチャップソテー コーンスープ パン ぎゅうにゅう	とんかつ キャベツのサラダ わかめとえのきのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<そくりつきねんび>	やさいとぶたにくのしょうゆラーメン にくまん わなしゼリー ぎゅうにゅう	ぶたどん ほうれんそうとらのみそ汁 オレンジ ぎゅうにゅう
おやつ	☆ミニどらやき ぎゅうにゅう	☆オムやきそば ジュース	☆ツナサンド ジュース		☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	☆やきもち ジュース
	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)
昼食	<スポーツのひ>	とりにくやさいのしょうがいため クリームコロッケ だいこんとうすまきらのみそしる ふりかけごはん ぎゅうにゅう	とんじるうどん あつやきたまご みかんかん ぎゅうにゅう	あかうおいそべあげ きりほしだいこんのサラダ とうふとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<あきのえんそく>	やさいたっぷりにゅうめん チキンナゲット ゼリー ぎゅうにゅう
おやつ		☆ロールケーキ ジュース	☆のりたまえだまめのおにぎり ぎゅうにゅう	☆オレンジゼリー ヤクルト	☆フルーツアイスクレープ ジュース	☆かつおおにぎり ぎゅうにゅう
	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)
昼食	ぶたにくのちゅうかいため あげぎょうざ わかめとたまごのちゅうかスープ ごはん ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲティ チキンナゲット ポテトサラダ ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき ほうれんそうとえのきのごまあえ さといもとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのデミソースかけ ほうれんそうとツナのサラダ とうふとうすまきらのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ マカロニサラダ ちんげんさいとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	チャーハン はるさめのちゅうかスープ パインかん ぎゅうにゅう
おやつ	☆てづくりやきプリン ジュース	☆ミニピザふう ジュース	☆チーズクッキー ジュース	☆りんごのケーキ ジュース	☆オレンジムース ヤクルト	☆ゼリー ジュース
	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (土)
昼食	エビカツ はなやさいサラダ こまつなとらのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	あきカレー ひじきのツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ スパゲティサラダ キャベツとにんじんのコンソメスープ パン ぎゅうにゅう	やさいたっぷりマーボー むしシューマイ ぶどうゼリー ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎみそやき こまつなのおかかあえ わかめときぬさやのすましじる ごはん ぎゅうにゅう	コロッケ はるさめのゆずサラダ こまつなとにんじんののみそしる ごはん ぎゅうにゅう
おやつ	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	☆ぶどうゼリー ヤクルト	☆ゆかりとコーンのおにぎり ジュース	☆ホットドッグ ぎゅうにゅう	☆たいやき(クリーム) ジュース	☆フルーチェ ヤクルト
	10/30 (月)	10/31 (火)				
昼食	ちゅうかどん はるまき パインかん ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ キャベツとささみのサラダ わかめとたまねぎのみそしる ハロウィンデザート ごはん ぎゅうにゅう				
おやつ	☆しろロール ジュース	☆りんごのつつみあげ ジュース				



2023年

10月

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋といろいろな楽しみがありますが、美味しい食べ物が多い、食欲の秋でもあります。今回は秋の味覚についてご紹介します。

## 十三夜

【十三夜】は、【十五夜】からおおよそ1カ月後に巡ってきます（2023年は10月27日）。そのため、別名を「のちの名月」といいます。十五夜と同じくお団子やすずきをお供えしますが、十三夜はさらに栗や豆、れんこん、大根なども供え、秋の収穫や豊作に感謝する日本固有の風習です。そのため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

まだ夏の暑さが残り雨の多い十五夜と違い、晴れることが多い十三夜は、よりきれいなお月様を見ることができます。家族で月見団子や栗をいただきながら、涼しく過ごしやすくなった夜にお月様を眺めてみてはいかがでしょうか？



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋が旬のキノコはビタミンD・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでおり、骨を強くしたり便秘改善、塩分の排出などに役立ちます。また、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

**シイタケ・マイタケ**⇒免疫力をサポート。

**エリンギ**⇒食物繊維や血行を促進するナイアシンが豊富。コリコリとした歯ごたえが特徴。

**エノキタケ**⇒血圧を正常に保つはたらきとリラックス効果のあるギャバが豊富。



### 目にいい食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAも目の健康に効果的です。

**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。  
(緑黄色野菜・レバー・バター)

**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする。  
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

**ビタミンC** 目の充血を防ぐ。  
(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)