



10月献立表



令和4年

ナーサリー-穂谷

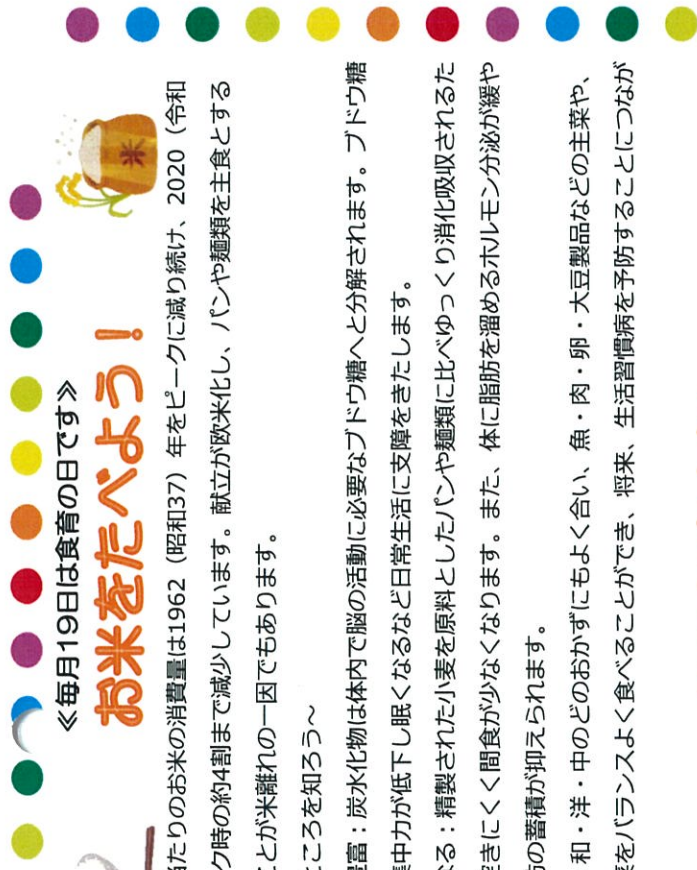
日 曜	献立名	献立名		あか	せいり	みどり	その他
		朝おやつ	午後おやつ	体をづる 血のめぐり	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	牛乳	鶏丼 味噌汁 白菜のお浸し オレンジ 麦茶	かぼちゃ中華巻きパイ 牛乳	鶏肉 味噌 不飽和脂肪酸 菜油揚げ かつお節 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 香辛料の皮	玉ねぎ 人参 しょうが 豚骨 干しいたけ ほうれん草 白濁 もやし オレンジ 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
3 月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 小切粒 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	豚骨 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 白濁 人参 青のり パナナ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
4 火	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ 砂糖 醤油/酢 薄力粉	豚骨 干しいたけ 白濁 たら 切干大根 人参 しめじ グリーンピース グレープフルーツ	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5 水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のかしら風味炒め ジャーマンポテト チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 薄 じゃが芋 砂糖 ウエハース	豚骨 干しいたけ 南瓜 えのき豆 長ねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ オレンジジュース アガー	水 カラー粉 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
6 木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜サラダ りんご 麦茶	マープル蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	豚骨 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 白濁 きゅうり コーン りんご	水 塩 トマテケチャップ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
7 金	牛乳	【寒露】きつ菜茶ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え 梅 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 さつまいも 小切粒 砂糖	豚骨 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき わかめご飯の素	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
8 土	牛乳	餃子丼 味噌汁 なめたけ和え ジャムヨーグルト 麦茶	お好み焼き 麦茶	鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ ヨーグルト スキムミルク 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース 豚骨 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 もやし なめ菜 りんごソース キャベツ 青のり	水 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中華ソース
11 火	牛乳	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のごま煮 小松菜のソテー パナナ 麦茶	そぼろご飯 小魚 麦茶	鶏肉 豚ひき肉 煮干し 牛乳	野菜パン 砂糖 ごま 片栗粉 塩	キャベツ 人参 コーン 白濁 小松菜 パナナ しょうが	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 麦茶 こいちしょうゆ
12 水	牛乳	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 大根のゆかり和え りんご 麦茶	蒸し大芋牛 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	豚骨 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり 人参 ゆかり りんご	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
13 木	牛乳	にゅうめん 鶏天 キャベツの酢の物 チーズ 麦茶	ひじきご飯 麦茶	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米	干しいたけ 人参 万能ねび キャベツ きゅうり ひじき	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 料理酒 麦茶
14 金	牛乳	蒸し飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ りんごゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 カラー粉 塩 麦茶
15 土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 しあん 牛乳	米 小切粒 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	豚骨 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17 月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の鹽以焼き トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ごま油 ワルツカシ	豚骨 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねび 焼きのり 白濁 きゅうり オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ みりん トマドレッシング 麦茶
18 火	牛乳	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ごまサラダ パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	豚骨 干しいたけ えのき豆 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 パナナ	水 塩 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
19 水	牛乳	三色丼 味噌汁 ピーマンの炒め物 グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー ビスケット 麦茶	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	米 薄 砂糖 ビーフン ごま油 マンピスケット	しょうが ほうれん草 豚骨 干しいたけ 南瓜 エリンギ キャベツ 人参 グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
20 木	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン せんべい 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 油 ノンエッグマヨネーズ ミルクプリンの素 せんべい	玉ねぎ 人参 煮干し しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン	水 ハヤシソース 塩 麦茶
21 金	牛乳	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	ジャムサンドクワッカー 牛乳	油揚げ さわか 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま クワッカー	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 豚骨 干しいたけ 人参 白濁 ほうれん草 大根 万能ねび りんご りんごソース	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
22 土	牛乳	ご飯 すまし汁 たらの照り焼き キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	たら 味噌 鶏肉 牛乳	米 小切粒 パン粉 醤油/酢 砂糖 薄力粉	豚骨 干しいたけ 大根 わかめ パセリ にんにく キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
24 月	牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつね ジャーマンポテト チーズ 麦茶	チャーハン 麦茶	味噌 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油	豚骨 干しいたけ 南瓜 万能ねび 玉ねぎ 人参 ひじき パセリ 長ねぎ グリンピース	水 塩 チキンスープの素 麦茶 こいちしょうゆ
25 火	牛乳	わかめご飯 コンソメスープ まぐろフライ スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ポップコーン せんべい 牛乳	まぐろフライ 牛乳	米 薄 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ポップコーン せんべい	わかめご飯の素 白濁 人参 しめじ きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 麦茶
26 水	牛乳	中華丼 中華スープ 豚肉と野菜のサラダ バイナプル 麦茶	キャラットパンケーキ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 醤油 塩 ごま 薄力粉	白粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 万能ねび きゅうり バイナプル	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 醤油 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27 木	牛乳	ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 白菜の酢味噌和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 コンブチーク 醤油/酢 マシュマロ	豚骨 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく 白濁 ほうれん草 人参 パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 チキンスープの素 醤油 麦茶
28 金	牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 マーメレード 醤油/酢 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 水菜 キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
29 土	牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の和風マヨ和え りんご 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 寒天 いちごジャム	豚骨 干しいたけ 白濁 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし りんご	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
31 月	牛乳	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ フレッシュサラダ ジョア 麦茶	二色ゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア	米 塩 ホワイトソース パン粉 砂糖 ウエハース	南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン チンゲン菜 ブロッコリー 人参 オレンジジュース アガー どろソース	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 醤油 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	18.1	258	1.5
児 平均量	568	20.6	17	254	1.5
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	484	17	14.1	225	1.3

はくばくり だより

2022年
10月号



《毎月19日は食育の日です》

お米をたべよう!

国民一人当たりのお米の消費量は1962（昭和37）年をピークに減り続け、2020（令和2）年にはピーク時の約4割まで減少しています。献立が欧米化し、パンや麺類を主食とする回数が増えたことが米離れの一因でもあります。

～お米のいいところを知ろう～

- ①炭水化物が豊富：炭水化物は体内で脳の活動に必要なブドウ糖へと分解されます。ブドウ糖が不足すると集中力が低下し眠くなるなど日常生活に支障をきたします。
- ②太りにくくなる：精製された小麦を原料としたパンや麺類に比べゆっくり消化吸収されるため、おなか为空きにくく間食が少なくなります。また、体に脂肪を溜めるホルモン分泌が緩やかにになり体脂肪の蓄積が抑えられます。
- ③飽きない味：和・洋・中のだのおかずにもよく合い、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜をバランスよく食べることができ、将来、生活習慣病を予防することにつながります。

ふろふき大根

《約4人分》

・大根	1/3本	・白すりごま	14g
・昆布だし	適量	・万能ねぎ	10g
・味噌	大さじ2		
・砂糖	大さじ3		
・みりん	大さじ1.5		



《作り方》

- ①大根は厚めの輪切りまたは半月切りにし、鍋で水から大根を茹でます。
 - ②大根に串が通るまで軟らかく茹でたら、茹で汁を捨て、昆布だしで炊いていきます。
 - ③鍋に味噌、砂糖、みりん、すりごまを合わせて火にかけ、加熱します。
 - ④万能ねぎは下茹でしておきます。※大人だけなら生食可
 - ⑤炊きあがった大根に味噌だれと万能ねぎを盛付けます。
- ☆大根などの根菜類には体を温める働きがあります。
積極的に食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作りましょう。

肌に触れる風が徐々に冷たくなり、空は高く澄んだ青空が秋らしさを感じさせます。秋になると子どもたちの体もひと回り大きくなり、食べる量も増えてきます。“空腹は最高の調味料”といわれるように、たくさん身体を動かして、おなかを空かせて食べる食事は普段よりも一層美味しく感じるものです。しかし、空腹のあまり早食いになってしまふことはありませんか。早食いは嘔吐回数が少なくなるため、肥満につながりやすくなり、また胃腸への負担も大きくなります。低年齢の子ども達には、大人がモグモグと口を動かして嘔吐の様子を見せ、噛んで食べる練習を一緒にすることで食育にもつながります。子どもたちと一緒に、一口30回を目安によく噛んで食べる習慣を身に付け、食事を楽しみましょう。

今月の二十四節気

寒露(かんろう)

10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

☆二十四節気とは、太陽の位置と季節の移り変わりを表したものです。二十四節気は、二十四節気の変わり目の日には、季節の変わり目を表す行事を行います。

霜降(しもふり)

10月23日

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。





10月 献立表【補食・夕食】



令和4年

ナーサリー 稲谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3 月	ご飯 コンソメスープ さわらのパン粉焼き ほうれん草ソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	さわら	米 パン粉 油	大根 人参 しめじ パセリ ほうれん草 玉ねぎ わかめご飯の茶	水 チキンスープの茶 塩 トマトケチャップ 麦茶
4 火	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 白菜の煮出し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 さば 油揚げ かつお節	米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
5 水	鶏肉のしぐれ煮 味噌汁 チンゲン菜の和え物 麦茶	ミニ鶏肉のしぐれ煮 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 万能ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 白菜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
6 木	ご飯 味噌汁 あじの漬け焼き ひじきの煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 高野豆腐 あじ 鶏肉	米 ごま油 クラッカー	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 小松菜 ひじき しらたき 人参 グリンピース オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
7 金	焼きうどん 味噌汁 じゃが芋のごま和え 麦茶	ミニ焼きうどん 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌	うどん 油 砂糖 じゃが芋 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ えのき草 わかめ チンゲン菜 さやいんげん	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 万能つゆ 麦茶
11 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ピーンの和え物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 砂糖 ビーフン ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
12 水	きつねうどん 豚肉とかぼちゃの煮物 麦茶	ミニきつねうどん 麦茶	油揚げ 豚肉	うどん	小松菜 人参 万能ねぎ 南瓜 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 水 万能つゆ 麦茶
13 木	豚丼 味噌汁 コーンサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
14 金	ご飯 すまし汁 たら味噌煮 春雨炒め 麦茶	わかめご飯 麦茶	たら 味噌	米 砂糖 春雨 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 しめじ チンゲン菜 人参 ビーマン わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん チキンスープの茶 麦茶
17 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生煮炒め チンゲン菜の味噌和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ しょうが チンゲン菜 白菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
18 火	ご飯 すまし汁 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とわかめの和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	高野豆腐 豚ひき肉	米 小切鰯 砂糖 片栗粉 ごま油	昆布 干しいたけ 万能ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 キャベツ 人参 わかめ わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
19 水	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ きゅうり 人参	水 塩 料理酒 麦茶
20 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き キャベツのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 万能ねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
21 金	ご飯 味噌汁 ツナじゃが煮 鶏ささみのサラダ 麦茶	ツナご飯 麦茶	味噌 油揚げ ツナ 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 にら 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
24 月	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハーベキューソース炒め じゃが芋のコンソメ煮 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく りんご グリンピース わかめご飯の茶	水 チキンスープの茶 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の海苔和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 小松菜 大根 人参 焼きのり パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
26 水	ご飯 コンソメスープ さわらのマヨネーズ焼き コールスローサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	さわら	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	えのき草 コーン キャベツ きゅうり 人参	水 チキンスープの茶 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
27 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き もやしのごま和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 鶏力粉 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし 人参 きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
28 金	ご飯 すまし汁 豆腐の味噌そぼろ炒め さつま芋サラダ 麦茶	さつま芋ご飯 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 小切鰯 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
31 月	ご飯 すまし汁 かれの味噌焼き 甘酢和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	かれい 味噌	米 小切鰯 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 きゅうり わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶