

\*9月→10月\*

# 予定献立表

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(もやし・麩) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘辛煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) 金平ごぼう 納豆 お漬物(べったら漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ チーズオムレツ チキンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・玉葱) 切り昆布の炒め煮 白菜の紫蘇の実和え お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物(しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(ブロッコリー・巻き麩) 大豆の五目煮 湯葉の梅肉和え お漬物(奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g ジュリアンスープ ミートボールのトマト煮 ミックスフルーツ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のみそマネズミ焼き ツナと法蓮草の和え物 もずくスープ 白桃のジュレ	おにぎり70g(ゆかり) 瓦焼きそば風 茄子の揚げだし ジョア(ブルーベリー)	御飯140g 白身魚の磯辺焼き 胡瓜とじゃこのおろし和え 味噌汁(舞茸、揚げ) ヨーグルトババロア	御飯140g 牛肉と牛蒡の甘辛炒め かにと帆立の酢の物 清し汁(はんぺん) ミルク寒天	海老ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ(巨峰)	御飯140g がんもとうすらの煮物 切り干し大根のサラダ なめこの清し汁 抹茶ババロア	御飯140g 青魚の山椒焼き 小松菜の梅なめ茸和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) ももゼリー
夕食	麦ご飯140g 豚の香味焼き なます和え つみれ汁 お漬物(青かっぱ漬け)	薩摩芋と银杏のおこわ 秋刀魚の塩焼き 白菜とカニのサラダ とろろ味噌汁 お漬物(はりはり漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ 南瓜サラダ 梅そうめん汁 お漬物(野沢菜漬け) 杏仁豆腐	赤飯 白身魚の煮付け ひじきの和風マリネ 味噌汁(京菜・玉麩) お漬物(高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の胡麻酢和え 清し汁(竹の子・三つ葉) お漬物(麦味噌漬け)	麦ご飯140g 白身魚の塩麹焼き 秋茄子のひき肉あんかけ 味噌汁(わかめ・玉葱) お漬物(つぼ漬け)	麦ご飯140g 豚肉と山芋のオムレツ炒め 春雨サラダ 清し汁(花麩・三つ葉) お漬物(沢庵漬け)
成分	エネルギー 1384 水分 886.4 たんぱく質 56.9 食塩相当量 5.9	1736 951.4 70.3 10.5	1362 870.7 64.5 7.0	1390 878.6 59.6 9.1	1506 1011.6 58.3 7.5	1396 865.0 61.4 7.2	1443 1067.6 53.6 6.1

## 疲れた時は山芋を摂りましょう☆☆☆

山芋はアミラーゼ等の消化酵素が豊富に含まれており、その量は大根の約3倍程度含まれるとされています。これらの消化酵素は、生のまますりおろして摂取することによって強い効果が期待できるため、生で食べたりすりおろすことのできる山芋は非常に魅力的な食材です。また、独特の粘りはムチンという成分で、胃腸の疲れを取る働きがあります。

他にもビタミンB1、アルギニンなどの疲労回復に良いとされる栄養素も豊富に含まれています！！(\*^\_^\*)





# 予定献立表



	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・巻き麩) 芽ひじきの煮物 ごぼうの甘辛煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 南瓜のそぼろ煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (べったら漬) 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼き 山菜サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 きびなご甘酢漬 お漬物 (しば漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 大豆の五目煮 玉子焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 胡瓜のしらす和え お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン ジュリアンスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 ゴールデンパイン 牛乳
昼食	❖お月見御膳❖ きのこと銀杏の炊き込みご 鮭の柚子味噌焼き 里芋饅頭の和風あんかけ 菊花浸し 梅そうめんの清し汁 お月見プリン	御飯140g ネギ塩豚丼 もずくの酢の物 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	御飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め ブロッコリーの塩昆布和え 中華スープ ジョア (マスカット)	御飯140g 水炊き風煮物 海老ときのこの明太子和え 味噌汁 (ブヒ・白葱) いちごのムース	御飯140g 鯖の味噌煮 ひじきサラダ 梅風味清し汁 白桃のジュレ	御飯140g 鶏肉のくわ焼き ほうれん草の酢味噌和え 清し汁 (松茸麩) りんごのコンポート	御飯140g 五目三角野菜煮 もやしの和え物 味噌汁 (えのき・巻き麩) ピーチムース
夕食	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 ツナマヨサラダ 味噌汁 (京菜・油揚げ) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 白身魚のムニエル 根菜のマリネ さつま芋ポタージュ お漬物 (桜大根) モンブラン	麦ご飯140g 焼き肉炒め カレーマヨサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 白身魚の胡麻焼き 里芋のゆず煮 沢煮椀 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き キャベツとちくわの和え物 春雨スープ お漬物 (麦味噌漬)	麦ご飯140g 秋刀魚の塩焼き 冬瓜の煮物 さつま汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 和風ロールキャベツ 海藻サラダ 清し汁 (竹の子) お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1505 水分 938.5 たんぱく質 59.3 食塩相当量 8.1	1931 1027.6 69.1 7.6	1390 1087.6 57.0 7.9	1349 949.7 61.1 9.2	1589 923.6 64.8 9.1	1505 994.8 59.3 7.2	1430 1036.7 51.5 8.5

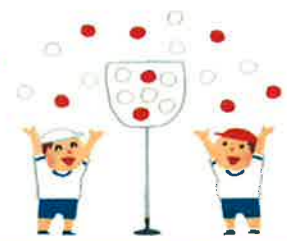
## ☆☆意外と知らない?! 銀杏について☆☆

独特の匂いがする銀杏...実は、銀杏にもしっかりと栄養が含まれているんです!  
 銀杏の食用部分は殻の中の胚乳部分で、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを含みます。  
 滋養強壮や膀胱や肺をあたためる働きがあり、頻尿や夜尿症の改善、ぜんそくの治療、せき止め、たん切りなどに効果があるといわれています。  
 遠く中国や、我が国日本でも、古くから民間療法で活躍しているそうです。ただし、食べすぎると中毒症状が起こるので要注意です(>\_<)





# 予定献立表



	10月12日(月) 体育の日	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・玉葱) 切り昆布の炒め煮 納豆 お漬物(べったら漬) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ ほうれん草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) 芽ひじきの煮物 松茸入り青菜のお浸し お漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(巻き麩・じゃが芋) 白菜のそぼろ煮 だしまき卵焼き お漬物(麦味噌漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(青梗菜・人参) キャベツのさっと煮 いんげんのピーナツ和え はりはり漬 カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 肉団子の洋風トマト煮 ツナのサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の酒蒸し 卵の花和え 清し汁(はんぺん) 水ようかん	御飯140g 鶏肉のレモンバジル焼き サーモンのマリネ グリーンポタージュ コーヒーゼリー	おにぎり70g(海苔香味) 月見うどん 南瓜サラダ ぶどうゼリー	御飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜の錦糸和え ビーフンスープ ヨーグルトババロア	御飯140g 白身魚のみそマネズ 焼き 里芋の京風煮 もずくスープ フルーツ(バナナ)	御飯140g 焼き肉炒め ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁(オクラ・松茸麩) カスタードプリン	御飯140g 秋鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 赤だし味噌汁 杏仁豆腐
夕食	麦ご飯140g 肉豆腐 茄子の香味サラダ 赤だし味噌汁 お漬物(かっぱ漬)	麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き 吹き寄せ煮 茶そば汁 お漬物(桜大根漬)	麦ご飯140g 豚肉の柚子胡椒炒め 白菜のおかか和え とろろ昆布汁 お漬物(野沢菜漬)	赤飯 青魚の照り焼き くるみ和え 豚汁 お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 蒸し鶏のねぎソースがけ 蕪の梅しそサラダ ワンタンスープ お漬物(たくあん漬) 栗の渋皮煮	麦ご飯140g 青魚の磯風味焼き スイートポテトサラダ 味噌汁(えのき・蒲鉾) お漬物(つぼ漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き 中華風蒸しナス 清し汁(錦糸卵) お漬物(奈良漬)
成分	エネルギー 1275 水分 1052.0 たんぱく質 52.0 食塩相当量 6.6	1589 900.8 60.4 9.0	1370 997.5 53.2 7.6	1497 906.7 62.8 9.0	1496 1012.8 61.3 7.5	1492 912.5 56.7 6.7	1282 913.0 55.8 8.7

## \* 10月12日は体育の日です \*

「体育の日」は、1964年(昭和39年)に日本で初めて開催された東京五輪を記念し、1966年(昭和41年)に「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日」として制定された国民の祝日です。もともとは10月10日で、東京五輪の開会式が行われた日でした。また、この日は「晴れの特異日」とされ、晴れる確率がとても高かったそうです。2000年より「ハッピーマンデー制度」が適用され、10月の第2月曜日になりました。





# 予定献立表

	10月19日 (月)	10月20日 (火)	10月21日 (水)	10月22日 (木)	10月23日 (金)	10月24日 (土)	10月25日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (冬瓜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 白菜のおかか和え のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・わかめ) さつま揚げと里芋の旨煮 胡瓜のごま和え お漬物 (梅干し) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ スパゲッティサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・焼き麴) 大豆の五目煮 ホタテの甘煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・人参) ゆで干し大根の炒め煮 ほうれん草のサラダ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・茄子) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	パン トマトスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 フルーツ (洋梨) カルシウム牛乳
昼食	御飯140g ビーフシチュー 南瓜のクリームチーズ和え コンソメスープ りんごのコンポート	御飯140g うなぎのかば焼き 青梗菜の煮浸し 湯葉の清し汁 マロンムース	御飯140g 豚の生姜焼き ひじきの和風マリネ とろろ味噌汁 にんじんゼリー	御飯140g 海鮮と野菜の炒め物 焼き茄子のお浸し (梅風味) 赤だし味噌汁 黒ごまプリン	菜めしおにぎり70g にゅうめん じゃが芋とアスパラの炒め物 ジョア (ストロベリー)	御飯140g 白身魚の山椒焼き キャベツのゆかり和え 清し汁 (花麴) ミックスフルーツ	御飯140g 牛肉の味噌焼き 青菜と海老の明太和え 清し汁 (蒲鉾) メロンムース
夕食	麦ご飯140g 白身魚の塩麹焼き 鶏レバーの生姜煮 ワンタンスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 海老団子汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の明太焼き 冬瓜の煮物 茶そば汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g きのこと煮込みロールキャベツ サーモンのフレンチサラダ オニオンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯140g 青魚の白味噌煮 もやしのかつお和え かき玉汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 豚肉ときのこのオムレツ炒め 山芋のツナ和え 中華スープ お漬物 (たくあん漬け) 柿	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 大根の柚子風味サラダ 人参のポタージュ お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1499 水分 940.6 たんぱく質 66.9 食塩相当量 8.8	エネルギー 1448 水分 938.4 たんぱく質 59.1 食塩相当量 7.4	エネルギー 1538 水分 1035.5 たんぱく質 60.6 食塩相当量 6.7	エネルギー 1366 水分 1022.7 たんぱく質 52.0 食塩相当量 7.3	エネルギー 1332 水分 806.3 たんぱく質 56.0 食塩相当量 10.9	エネルギー 1421 水分 1150.6 たんぱく質 55.1 食塩相当量 6.5	エネルギー 1471 水分 893.6 たんぱく質 56.2 食塩相当量 6.1



## ☆秋が旬!!きのこの栄養☆

1. 体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待できます。
2. 食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があります。
3. 血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます。
4. 免疫力を高め、風邪をひきにくくなります!

# 10月



# 予定献立表



	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)	11月1日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・椎茸) 芽ひじきの煮物 きびなご甘酢漬け お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 野菜の五目煮 湯葉の梅肉和え お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・豆腐) 白菜のツナ煮 温泉卵 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・巻き麩) 南瓜のそぼろ煮 おたふく豆 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・えのき) 金平ごぼう くるみ小女子 はりはり漬け カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ 海藻サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の煮付け 小松菜のごまだれ和え 味噌汁 (オクラ・玉葱) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 ブロッコリーのサラダ なめこ清し汁 紅茶ババロア	御飯140g 青魚の胡麻煮 キャベツのピーナッツ和え 清し汁 (白葱・花麩) 白桃のジュレ	御飯140g 鶏肉と栗の煮物 三色なます 味噌汁 (人参・玉葱) チョコレートムース	御飯140g 青魚の照り焼き オクラのドレッシング和え 梅そうめん汁 パインゼリー	御飯140g 肉団子の柚子風味煮 キノコとホタテの和え物 清し汁 (はんぺん) 水ようかん	御飯140g 秋刀魚の塩焼き 卵の茶巾包み 味噌汁 (白菜・油揚げ) ヨーグルトババロア
夕食	麦ご飯140g ピリ辛チキンキムチ カニと胡瓜の酢の物 とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鮭の和風ムニエル カブのツナマヨ和え つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 三色青椒肉絲 くらげの中華サラダ ニラと生姜のスープ 桜大根漬け	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き さつま芋の和風サラダ 枝豆のポタージュ お漬物 (味づくし) ストロベリーババロア	麦ご飯140g ポークケチャップ キャベツとちくわの和え物 わかめスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 西京焼き ひじき入り豆サラダ のっぺい汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	赤飯 鶏肉の磯風味焼き ブロッコリーの生姜醤油和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー 1315 水分 873.4 たんぱく質 55.3 食塩相当量 6.7	エネルギー 1501 水分 856.5 たんぱく質 58.2 食塩相当量 5.8	エネルギー 1508 水分 980.5 たんぱく質 60.0 食塩相当量 8.8	エネルギー 1824 水分 1049.3 たんぱく質 71.0 食塩相当量 6.9	エネルギー 1549 水分 883.0 たんぱく質 58.3 食塩相当量 7.7	エネルギー 1506 水分 904.6 たんぱく質 61.9 食塩相当量 7.0	エネルギー 1552 水分 730.3 たんぱく質 68.1 食塩相当量 8.2

## 10月31日はハロウィンです★

ハロウィンは、キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」の前夜祭で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。ハロウィンの由来は、古代ケルトで行われていたお祭りにあります。古代ケルトでは11月1日に暦が変わるため、年が変わる10月31日の夜に、祖先の霊ばかりでなく、悪霊や魔女がやって来て災いをもたらすと信じられており、身を守るために仮面をかぶり、火をたいて霊を呼び戻したり、悪霊を追い払うようになりました。やがてこれが移民とともにアメリカに伝わりましたが、この祭を子どもが大変怖がったため、子どもも楽しめる行事に変化していきました。

