



予定献立表



	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (油揚げ・玉麩) 芽ひじきの煮物 ごぼうのおかか和え 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 コーンサラダ 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 白花豆 お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン 野菜スープ 鶏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★ 松茸と銀杏の炊き込みご飯 鮭の柚子味噌焼き 里芋饅頭の和風あんかけ 春菊と柿のお浸し 蟹と蓮根のすり流し	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 ぶどうゼリー	御飯140g 水炊き風煮物 海老ときのこの明太子和え 味噌汁 (オクラ・玉葱) 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 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の酢味噌和え さつま汁 桜餅風ゼリー	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 マカロニサラダ 味噌汁 (京菜・大根) お漬物 (青かっぱ漬) 生どら焼き (抹茶)	麦ご飯140g 白身魚のムニエル キャベツのサラダ 枝豆のポターシュ お漬物 (桜大根) モンブラン	麦ご飯140g 焼き肉炒め 根菜のマリネ 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 さつま芋の煮物 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 (かっぱ漬) 饅頭	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 冬瓜の煮物 清し汁 (松茸麩) 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 1608 水分 950.0 たんぱく質 63.2 食塩相当量 9.2	1945 1042.8 72.2 7.8	1303 1036.5 53.8 7.7	1399 935.9 61.4 9.2	1586 926.1 65.3 9.0	1702 938.5 68.3 7.3	1412 1022.7 51.6 7.8

☆☆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(>_<)





10月



予定献立表



	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16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 ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 芽ひじきの煮物 わかさぎの甘露煮 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 ゆで卵 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・人参) キャベツのさっと煮 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 肉団子の洋風トト煮 ミックスフルーツ 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) りんごのコンポート	御飯140g 鶏肉のバジル焼き サーモンのマリネ グリーンポタージュ ティラミス	菜めしおにぎり70g 塩ラーメン 餃子 ショア	御飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜の海苔佃煮和え 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ミ焼き 里芋の京風煮 もずくスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 牛丼 かたろりの塩昆布和え 清し汁 (オクラ・松茸麩) 芋の水ようかん	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 塩肉豆腐 茄子の香味サラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (かっぱ漬) もみじまんじゅう	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) 梨	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 卵の茶巾包み 帆立の味噌汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 蒸し鶏のねぎソースがけ 大根の梅しそサラダ ワンタンスープ 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 清まし汁 (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 1352 水分 1053.0 たんぱく質 51.7 食塩相当量 8.9	1799 886.8 62.7 8.7	1564 1442.3 65.0 9.7	1409 948.5 57.9 8.9	1498 1013.7 60.8 7.5	1498 911.0 54.3 7.2	1306 909.6 54.8 8.7

* 10月10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。





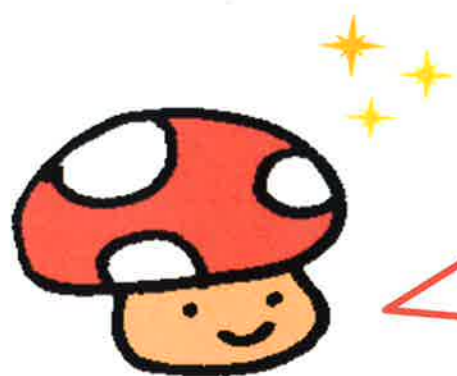
予定献立表



	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (冬瓜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 たけのこの土佐煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・揚げ) さつま揚げと里芋の旨煮 ふくさ焼き 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・焼き麩) 大豆の五目煮 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 (わかめ・人参) ゆで干し大根の炒め煮 ホタテの甘煮 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 (つぼ漬け) 牛乳	パン トマトスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 洋梨 カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉のレモンペッパー焼き 南瓜のクリームソース和え コンソメスープ チョコレートムース	御飯140g うなぎのかば焼き 青梗菜の煮浸し 湯葉の清し汁 みかんゼリー	高菜チャーハン 小籠包 中華スープ ソフール (いちご)	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	御飯140g ハンバーグ 卵サラダ ほうれん草スープ ヨーグルトババロア	御飯140g 白身魚の山椒焼き キャベツのゆかり和え 清まし汁 (花麩) キャロットゼリー	御飯140g 牛肉の味噌焼き 青菜とEの明太和え 清し汁 (蒲鉾) メロンムース
夕食	麦ご飯140g 秋刀魚の梅干煮 ゆで干し大根のサラダ ワンタンスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g きのこと煮込みロールキャバツ サーモンのフレンチサラダ コーンスープ 桜大根	麦ご飯140g 白身魚の明太焼き 冬瓜の煮物 かき玉汁 お漬物 (奈良漬け) 柿	麦ご飯140g 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーの酢味噌かけ いわし団子汁 お漬物 (胡瓜の床漬け)	麦ご飯140g 青魚の白味噌煮 もやしのかつお和え 茶そば汁 お漬物 (青かっぱ漬け) わらびもち	麦ご飯140g 豚肉とキノコのオムレツ炒め 山芋のツナ和え 中華スープ たくあん漬け	麦ご飯140g 青魚のバジル焼き 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 1586 水分 965.1 たんぱく質 62.9 食塩相当量 10.8	エネルギー 1475 水分 987.1 たんぱく質 58.5 食塩相当量 8.4	エネルギー 1525 水分 948.0 たんぱく質 65.7 食塩相当量 8.3	エネルギー 1379 水分 965.5 たんぱく質 59.1 食塩相当量 7.0	エネルギー 1539 水分 909.0 たんぱく質 55.6 食塩相当量 8.2	エネルギー 1264 水分 1055.5 たんぱく質 50.5 食塩相当量 5.9	エネルギー 1460 水分 897.6 たんぱく質 57.3 食塩相当量 5.6

☆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24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・椎茸) 芽ひじきの煮物 八彩しそ酢和え 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 鱈の香梅煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 海藻サラダ 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 (玉葱・えのき) 金平ごぼう くるみ小女子 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ フルーツ (みかん) 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) フルーツ (バナナ)	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 ぶどうゼリー	出張料理 ラーメン	御飯140g 鶏肉と栗の煮物 三色なます 味噌汁 (人参・玉葱) リンゴのコンポート	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 ショア	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 (オクラ・油揚げ) 梨ゼリー
夕食	麦ご飯140g チキンの和風ムニエル 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 鮭のチーズフライ カブと柿のサラダ つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け) プチカップデザート	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 グリーンポタージュ お漬物 (味づくし) チョコクレープ	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 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 ひじきサラダ のっぺい汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 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 1331 水分 897.8 たんぱく質 55.2 食塩相当量 7.5	1418 869.7 57.2 5.2	1433 988.5 57.3 8.3	1795 1055.9 67.9 6.9	1592 927.8 59.4 10.4	1612 939.5 61.1 7.7	1557 885.0 65.6 8.0

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。

