

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			15時おやつ
			あか	きいろ	みどり	
1	水	★カレーライス ★春雨サラダ みかん缶	鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	満月ボン
2	木	ごはん ビーフン炒め 鶏肉の照り焼き すまし汁(麴、法蓮草、えのき)	鶏肉、豚肉、 麴	米 ビーフン	ピーマン、玉葱、人参、 キャベツ、法蓮草、えのき	五平餅
3	金	ごはん マカロニのケチャップ炒め ★鰯のマヨドレ焼き スープ(白菜、椎茸、人参)	鰯、 魚肉ソーセージ	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、人参、 白菜、椎茸	星たべよ
6	月	★お月見井 いんげんのおかか和え みそ汁(キャベツ、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜	いんげん、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	お月見 きなこ餅
7	火	ごはん 大根サラダ ★鰯のポテト焼き 豆腐ときのこのスープ	豆腐、鶏肉、 鰯	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、えのき、椎茸	★クレープ
8	水	ごはん キャベツのゆかり和え ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁(里芋、しめじ)	ホキ	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、しめじ	ぼたぼた焼
9	木	ごはん 海藻サラダ 春巻き みそ汁(青梗菜、さつま芋、玉葱)	豚肉、海藻	米 さつま芋	筍、玉葱、キャベツ、 大根、胡瓜、青梗菜	★ツナロール
10	金	ごはん ナムル 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、法蓮草、 もやし、人参、キャベツ、 えのき、葱	★南瓜 蒸しパン
14	火	ごはん 白菜とツナの煮浸し ポークチャップ みそ汁(じゃが芋、玉葱、葱)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、トマト、 しめじ、白菜、人参、葱	焼きそば
15	水	★かみかみ献立★ しらす入りわかめごはん 法蓮草と切干のお浸し 筑前煮 すまし汁(素麺、玉葱、葱)	しらす、鶏肉、 ワカメ、竹輪	米 里芋 素麺	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、玉葱、 大根、葱	ソフト サラダ
16	木	ごはん 小松菜としめじの胡麻和え ★ミートコロッケ みそ汁(麴、ワカメ、じゃが芋)	鶏肉、豚肉、 ワカメ、麴	米 じゃが芋	法蓮草、しめじ、人参	★あげぼん
17	金	ごはん オクラの塩昆布和え 鯖のみぞれ煮 みそ汁(さつま芋、玉葱、揚げ)	鯖、揚げ	米 さつま芋	大根、オクラ、えのき、 人参、玉葱	★青りんご ゼリー
20	月	★ハヤシライス ★法蓮草とツナのマヨドレ和え ぶどうゼリー	豚肉、ツナ	米	玉葱、人参、法蓮草、 マッシュルーム	そぼろ おにぎり
21	火	ふりかけごはん 大根の青シソサラダ ミートスパゲッティ スープ(キャベツ、もやし、コーン)	牛肉、豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、人参、椎茸、トマト、 大根、胡瓜、キャベツ、 もやし、コーン	★麴のラスク
22	水	ごはん 南瓜の甘煮 豚肉の生姜焼き ★すまし汁(豆腐、玉葱、人参、葱)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参、葱	★ピーチ ゼリー
23	木	ごはん キャベツの中華サラダ ★鰯のコーン焼き(マヨドレ) スープ(小松菜、人参、えのき)	鰯	米	コーン、キャベツ、人参、 胡瓜、小松菜、えのき	★スイート ポテト風
24	金	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレ和え みそ汁(豆腐、青梗菜、人参)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	玉葱、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜、人参	★星のおやつ
27	月	ごはん ★キャベツサラダ ★鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁(さつま芋、白菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	玉葱、椎茸、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、コーン、 白菜、人参	★ソフト サラダ
28	火	ごはん ひじきの煮物 アジフライ みそ汁(豆腐、じゃが芋、椎茸)	鰯、ひじき、 竹輪、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、椎茸	★ハッピー ターン
29	水	★カレーライス ★もやしのごまマヨドレ和え オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	マカロニ きなこ
30	木	🍷お誕生日会🍷 ごはん ★ハムバーグとミニポテト ★アツメと人参サラダ スープ(もやし、人参、ワカメ) 苺ゼリー	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、もやし	★誕生日 ケーキ
31	金	🍷ハロウィン献立🍷 さつまもごはん ★スパゲッティサラダ ★鶏肉の唐揚げ スープ(青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉	米 さつま芋 スパゲッティ	胡瓜、人参、青梗菜、 玉葱、コーン	南瓜 プリン

秋の食材に欠かせないキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ→マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ごたえ抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

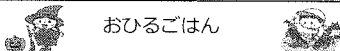
ハロウィンって何?

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、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンは必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



10月 ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー)

2025年 10月 北里保育園

日付	曜日		三色食品群			10時おやつ	15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
1	水	★カレーライス ★春雨サラダ  みかん缶	鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	ハッピー ターン	満月ボン	
2	木	ごはん ビーフン炒め すまし汁 (麩、法蓮草、えのき)	鶏肉、豚肉、 麩	米 ビーフン	ピーマン、玉葱、人参、 キャベツ、法蓮草、えのき	★ソフト サラダ	五平餅	
3	金	ごはん マカロニのケチャップ炒め	★鰯のマヨドレ焼き スープ (白菜、椎茸、人参)	鰯、 魚肉リゼン	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、人参、 白菜、椎茸	コーン フレーク	星たべよ
6	月	★お月見丼 いんげんのおかか和え	みそ汁 (キャベツ、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜	いんげん、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	★たべっこ ベビー	お月見 きなこ餅
7	火	ごはん 大根サラダ 	★鰯のポテト焼き 豆腐ときこのスープ	豆腐、鶏肉、 鰯	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、えのき、椎茸	アンパンマン せんべい	★クレープ
8	水	ごはん キャベツのゆかり和え	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (里芋、しめじ)	ホキ	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、しめじ	★ソフト サラダ	ぼたぼた焼
9	木	ごはん 海藻サラダ	春巻き みそ汁 (青梗菜、さつま芋、玉葱)	豚肉、海藻	米 さつま芋	筍、玉葱、キャベツ、 大根、胡瓜、青梗菜	★コーン フレーク	★ツナロール
10	金	ごはん ナムル	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、法蓮草、 もやし、人参、キャベツ、 えのき、葱	ばりんこ	★南瓜 蒸しパン
14	火	ごはん 白菜とツナの煮浸し	ポークチャップ みそ汁 (じゃが芋、玉葱、葱)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、トマト、 しめじ、白菜、人参、葱	★ソフト サラダ	焼きそば
15	水	★かみかみ献立★ しらす入りわかめごはん 法蓮草と切干のお浸し 	筑前煮 すまし汁 (素麺、玉葱、葱)	しらす、鶏肉、 ワカメ、竹輪	米 里芋 素麺	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、玉葱、 大根、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	木	ごはん 小松菜としめじの胡麻和え	★ミートコロッケ みそ汁 (麩、ワカメ、じゃが芋)	鶏肉、豚肉、 ワカメ、麩	米 じゃが芋	法蓮草、しめじ、人参	★ハッピー ターン	★あげぼん
17	金	ごはん オクラの塩昆布和え	鯖のみぞれ煮 みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鯖、揚げ	米 さつま芋	大根、オクラ、えのき、 人参、玉葱	アンパンマン せんべい	★青りんご ゼリー
20	月	★ハヤシライス ★法蓮草とツナのマヨドレ和え	ぶどうゼリー	豚肉、ツナ	米	玉葱、人参、法蓮草、 マッシュルーム	★たべっこ ベビー	そぼろ おにぎり
21	火	ふりかけごはん 大根の青シソサラダ	ミートスパゲッティ スープ (キャベツ、もやし、コーン)	牛肉、豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、人参、椎茸、トマト、 大根、胡瓜、キャベツ、 もやし、コーン	ばりんこ	★麩のラスク
22	水	ごはん 南瓜の甘煮	豚肉の生姜焼き ★すまし汁 (豆腐、玉葱、人参、葱)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参、葱	ハッピー ターン	★ピーチ ゼリー
23	木	ごはん キャベツの中華サラダ	★鰯のコーン焼き (マヨドレ) スープ (小松菜、人参、えのき)	鰯	米	コーン、キャベツ、人参、 胡瓜、小松菜、えのき	星たべよ	★スイート ポテト風 
24	金	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレ和え	★南瓜焼肉フライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、人参)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	玉葱、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜、人参	コーン フレーク	★星のおやつ
27	月	ごはん ★キャベツサラダ	★鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁 (さつま芋、白菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	玉葱、椎茸、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、コーン、 白菜、人参	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ソフト サラダ
28	火	ごはん ひじきの煮物	アジフライ みそ汁 (豆腐、じゃが芋、椎茸)	鰯、ひじき、 竹輪、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、椎茸	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
29	水	★カレーライス ★もやしのごまマヨドレ和え 	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★ソフト サラダ	マカロニ きなこ
30	木	🎂お誕生日会🎂 ごはん ★アロワナと人参サラダ  苺ゼリー	★ハンバーグとミニポテト スープ (もやし、人参、ワカメ)	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、もやし	★たべっこ ベビー	★誕生日 ケーキ
31	金	🎃ハロウィン献立🎃 さつまいもごはん ★スパゲッティサラダ 	★鶏肉の唐揚げ スープ (青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉	米 さつま芋 スパゲッティ	胡瓜、人参、青梗菜、 玉葱、コーン	アンパンマン せんべい	南瓜 プリン 

栄養素たっぷりのキノコ

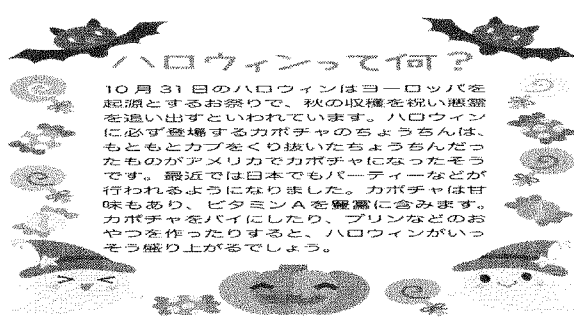
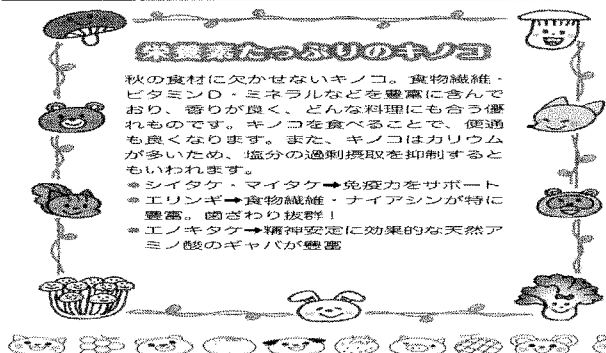
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

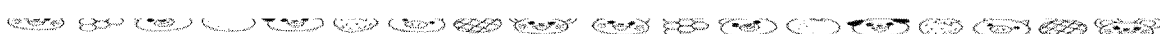
- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯がわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

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、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりまし。カボチャは甘味もあり、ピタミシムを登場に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	水	★カレーライス ★春雨サラダ みかん缶	鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	ハッピー ターン	★法蓮草 と小松菜 せんべい
2	木	ごはん ★ビーフン炒め ★すまし汁(豆腐、法蓮草、えのき)	鶏肉、豚肉、 豆腐	米 ビーフン	ピーマン、玉葱、人参、 キャベツ、法蓮草、えのき	★ソフト サラダ	五平餅
3	金	ごはん ★ケチャップ煮 ★スープ(白菜、椎茸、人参)	鮭	米 じゃが芋	ピーマン、玉葱、人参、 白菜、椎茸	コーン フレーク	★しらす わかめ せんべい
6	月	★お月見丼 ★いんげんのおかか和え みそ汁(キャベツ、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜	いんげん、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	★法蓮草 と小松菜 せんべい	お月見 きなこ餅
7	火	ごはん ★大根サラダ ★鰯のポテト焼き ★豆腐ときのこのスープ	豆腐、鶏肉、 鰯	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、えのき、椎茸	★小魚 せんべい	★クレープ
8	水	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き ★キャベツのゆかり和え みそ汁(里芋、しめじ)	ホキ	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、しめじ	★ソフト サラダ	★ハッピー ターン
9	木	ごはん ★海藻サラダ みそ汁(青梗菜、さつまい芋、玉葱)	豚肉、鶏肉、 海藻	米 さつまい芋	玉葱、大根、 胡瓜、青梗菜	★コーン フレーク	★ツナロール
10	金	ごはん ★麻婆豆腐 ★中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、法蓮草、 もやし、人参、キャベツ、 えのき、葱	★ハッピー ターン	★南瓜 蒸しパン
14	火	ごはん ★ポークチャップ ★白菜とツナの煮浸し みそ汁(じゃが芋、玉葱、葱)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、トマト、 しめじ、白菜、人参、葱	★ソフト サラダ	★苺ゼリー
15	水	★かみかみ献立★ しらす入りわかめごはん ★法蓮草と切干のお浸し ★筑前煮 ★すまし汁(豆腐、玉葱、葱)	しらす、鶏肉、 ワカメ、竹輪、 豆腐	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、玉葱、 大根、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	木	ごはん ★小松菜としめじの胡麻和え ★豆腐のそぼろ煮 ★みそ汁(玉葱、ワカメ、じゃが芋)	鶏肉、豆腐、 ワカメ	米 じゃが芋	法蓮草、しめじ、 人参、玉葱	★ハッピー ターン	★あげぼん
17	金	ごはん ★鰯のみぞれ煮 ★オクラの和え物 みそ汁(さつまい芋、玉葱、揚げ)	鰯、揚げ	米 さつまい芋	大根、オクラ、えのき、 人参、玉葱	★しらす わかめ せんべい	★青りんご ゼリー
20	月	★ハヤシライス ★法蓮草とツナのマヨドレ和え ぶどうゼリー	豚肉、ツナ	米	玉葱、人参、法蓮草、 マッシュルーム	★小魚 せんべい	★そぼろ おにぎり
21	火	★ゆかりごはん ★大根サラダ ★じゃが芋のトマト煮 ★スープ(キャベツ、もやし、コーン)	牛肉、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、椎茸、下マド、 大根、胡瓜、キャベツ、 もやし、コーン	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★高野 ラスク
22	水	ごはん ★南瓜の甘煮 ★豚肉の生髪焼き ★すまし汁(豆腐、玉葱、人参、葱)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参、葱	ハッピー ターン	★ピーチ ゼリー
23	木	ごはん ★キャベツサラダ ★鮭のコーン焼き(マヨドレ) ★スープ(小松菜、人参、えのき)	鮭	米	コーン、キャベツ、人参、 胡瓜、小松菜、えのき	★ソフト サラダ	★スイート ポテト風
24	金	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレ和え みそ汁(豆腐、青梗菜、人参)	鶏肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	ブロッコリー、人参、 赤ピーマン、青梗菜	コーン フレーク	★星のおやつ
27	月	ごはん ★キャベツサラダ みそ汁(さつまい芋、白菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 さつまい芋	玉葱、椎茸、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、コーン、 白菜、人参	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ソフト サラダ
28	火	ごはん ★煮魚(鰯) ★ひじきの煮物 みそ汁(豆腐、じゃが芋、椎茸)	鰯、ひじき、 竹輪、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、椎茸	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
29	水	★カレーライス ★もやしのごまマヨドレ和え オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★ソフト サラダ	★あげぼん
30	木	🍷お誕生会🍷 ごはん ★アツ刈と人参サラダ ★ハンバーグとミニポテト ★スープ(もやし、人参、ワカメ) 苺ゼリー	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、もやし	★しらす わかめ せんべい	★誕生日 ケーキ
31	金	🍷ハロウィン献立🍷 ★さつまいもごはん ★春雨サラダ ★鶏肉の唐揚げ ★スープ(青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉	米 さつまい芋 春雨	胡瓜、人参、青梗菜、 玉葱、コーン	★小魚 せんべい	南瓜 プリン





10月 ごはんだより(1~2歳 卵・青魚アレルギー)

2025年 10月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	水	★カレーライス ★春雨サラダ みかん缶	鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	ハッピー ターン	満月ボン
2	木	ごはん ビーフン炒め 鶏肉の照り焼き すまし汁 (麩、法蓮草、えのき)	鶏肉、豚肉、 麩	米 ビーフン	ピーマン、玉葱、人参、 キャベツ、法蓮草、えのき	★ソフト サラダ	五平餅
3	金	ごはん マカロニのケチャップ炒め ★鰯のマヨドレ焼き スープ (白菜、椎茸、人参)	鰯、 魚肉ソーセージ	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、人参、 白菜、椎茸	コーン フレーク	星たべよ
6	月	★お月見井 いんげんのおかか和え みそ汁 (キャベツ、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜	いんげん、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	★たべっこ ベイベー	お月見 きなこ餅
7	火	ごはん 大根サラダ ★鰯のポテト焼き 豆腐ときのこのスープ	豆腐、鶏肉、 鰯	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、えのき、椎茸	アンパンマン せんべい	★クレープ
8	水	ごはん キャベツのゆかり和え ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (里芋、しめじ)	ホキ	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、しめじ	★ソフト サラダ	ぼたぼた焼
9	木	ごはん 海藻サラダ 春巻き みそ汁 (青梗菜、さつま芋、玉葱)	豚肉、海藻	米 さつま芋	筍、玉葱、キャベツ、 大根、胡瓜、青梗菜	★コーン フレーク	★ツナロール
10	金	ごはん ナムル 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、法蓮草、 もやし、人参、キャベツ、 えのき、葱	ばりんこ	★南瓜 蒸しパン
14	火	ごはん 白菜とツナの煮浸し ポークチャップ みそ汁 (じゃが芋、玉葱、葱)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、トマト、 しめじ、白菜、人参、葱	★ソフト サラダ	焼きそば
15	水	★かみかみ献立★ しらす入りわかめごはん 法蓮草と切干のお浸し 筑前煮 すまし汁 (素麺、玉葱、葱)	しらす、鶏肉、 ワカメ、竹輪	米 里芋 素麺	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、玉葱、 大根、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	木	ごはん 小松菜としめじの胡麻和え ★ミートコロック みそ汁 (麩、ワカメ、じゃが芋)	鶏肉、豚肉、 ワカメ、麩	米 じゃが芋	法蓮草、しめじ、人参	★ハッピー ターン	★あひぼん
17	金	ごはん オクラの塩昆布和え ★鰯のみぞれ煮 みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鰯、揚げ	米 さつま芋	大根、オクラ、えのき、 人参、玉葱	アンパンマン せんべい	★青りんご ゼリー
20	月	★ハヤシライス ★法蓮草とツナのマヨドレ和え ぶどうゼリー	豚肉、ツナ	米	玉葱、人参、法蓮草、 マッシュルーム	★たべっこ ベイベー	そぼろ おにぎり
21	火	ふりかけごはん 大根の青シソサラダ ミートスパゲッティ スープ (キャベツ、もやし、コーン)	牛肉、豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、人参、椎茸、トマト、 大根、胡瓜、キャベツ、 もやし、コーン	ばりんこ	★麩のラスク
22	水	ごはん 南瓜の甘煮 豚肉の生姜焼き ★すまし汁 (豆腐、玉葱、人参、葱)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参、葱	ハッピー ターン	★ピーチ ゼリー
23	木	ごはん キャベツの中華サラダ ★鰯のコーン焼き (マヨドレ) スープ (小松菜、人参、えのき)	鰯	米	コーン、キャベツ、人参、 胡瓜、小松菜、えのき	星たべよ	★スイート ポテト風
24	金	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレ和え みそ汁 (豆腐、青梗菜、人参)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	玉葱、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜、人参	コーン フレーク	★星のおやつ
27	月	ごはん ★鶏肉と豆腐の煮物 ★キャベツサラダ みそ汁 (さつま芋、白菜、人参)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	玉葱、椎茸、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、コーン、 白菜、人参	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ソフト サラダ
28	火	ごはん ひじきの煮物 ★白身魚フライ みそ汁 (豆腐、じゃが芋、椎茸)	鰯、ひじき、 竹輪、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、椎茸	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
29	水	★カレーライス ★もやしのごまマヨドレ和え オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	★ソフト サラダ	マカロニ きなこ
30	木	🎂お誕生日会🎂 ごはん ★アヲリノと人参サラダ ★ハロウィンとミニポテト スープ (もやし、人参、ワカメ) 梅ゼリー	牛肉、豚肉、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、もやし	★たべっこ ベイベー	★誕生日 ケーキ
31	金	🍁ハロウィン献立🍁 さつまいもごはん ★スパゲッティサラダ ★鶏肉の唐揚げ スープ (青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉	米 さつま芋 スパゲッティ	胡瓜、人参、青梗菜、 玉葱、コーン	アンパンマン せんべい	南瓜 プリン

栄養豊富なごはんだより

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ※シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- ※エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ※エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

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、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

