

# 令和4年10月の予定献立表

二葉保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
	1 土	にんじんにら井、アーサ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳	米、食パン	にんじん、にら、あおさ、りんご、ママレード	
	3 月	かけっこ(勝つ)カツカレー フルーツヨーグルト、スープ	ミルク バナナケーキ	豚肉、卵、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、りんご、もも缶、キウイ、フルーツ カクテル、オクラ、レタス、コーン、バナナ	
	4 火	あわごはん、魚のみそ煮、人参シリシリ すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	サバ、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳、ゼラチン、ヨーグルト、生クリーム、	米、あわ	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、しめじ、オレンジ、いちごジャム、	
	5 水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク ポテト焼き	鶏肉、卵、ハム、牛乳、豆腐、きな粉	米、じゃがいも、あわ、片栗粉、はるさめ	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、梨	
	6 木	あわごはん、ごぼうの肉巻き 豆腐チャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク ごまころがし団子	豚肉、豆腐、牛乳、あずき	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、黄ピーマン、にら、なす、はくさい、りんご	
	7 金	あわごはん、沖縄風煮付け ウサチ小、みそ汁、フルーツ	ミルク クジムチ	豚肉、厚揚げ、牛乳、きな粉	米、あわ、砂糖、こんにやく、いもくず粉、黒糖	とうがん、こんぶ、にんじん、いんげん、きゅうり、ところてん、トマト、こまつな、たまねぎ、パイナップル	
	8 土	三色丼 わかめと卵のスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、パン	にんじん、わかめ、りんご	
	11 火	スパゲティ グリーンサラダ スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、卵、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、なす、しめじ、レタス、きゅうり、人参、わかめ、りんご、梅ひしお、のり	
	12 水	ごはん、鶏の照焼き、切干大根の煮付け みそ汁、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏肉、さつま揚げ、豚肉、牛乳、かつお節、しらす	米、こんにやく	ブロッコリー、切干だいこん、刻み昆布、にんじん、こんにやく、いんげん、もやし、こねぎ、キウイ、あおしそ	
10/13 豆 の日	13 木	豆ごはん、魚のきのこあんかけ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク 大学芋	白身魚、ベーコン、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、ごま	えだまめ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、たまねぎ、セロリ、りんご	
	14 金	あわごはん、レバニラ炒め、春雨サラダ スープ、フルーツ	ミルク サンドウィッチ	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳、ハム	米、あわ、片栗粉、はるさめ、食パン	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ、わかめ、梨、きゅうり、トマト、レタス	
	15 土	<b>運 動 会</b>					
沖縄 そばの日	17 月	グファン(あわごはん)、焼肉 ウカライリチー、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファクルー	三枚肉、おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、砂糖、小麦粉	こまつな、ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、スイカ	
	18 火	沖縄そば、こまつな白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、ひじき、にら	
	19 水	パン、ツナじゃがグラタン、ごぼうサラダ スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ハム、卵、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉、ごま、米	グリーンピース、ごぼう、にんじん、きゅうり、長ねぎ、エリンギ、オレンジ、あおしそ、梅ひしお、のり	
	20 木	<b>誕生日おめでとうメニュー</b>					
	21 金	あわごはん、コロコロ豚豚風、チーズ春巻き 中華スープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	白身魚、チーズ、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、こまつな、オレンジ、ほうれんそう	
	22 土	マーボー秋茄子丼、野菜スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳、卵	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、りんご	
	24 月	ハヤシライス、鶏サラダ スープ、フルーツ	ミルク バナナ 煮干しカリカリ	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、卵、牛乳、煮干し	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、グリーンピース、いんげん、オレンジ、バナナ	
	25 火	あわごはん、魚のピカタ、小松菜のサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク フライドポテト	白身魚、卵、粉チーズ、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、りんご	
	26 水	あわごはん、大根のそぼろ煮、山海和え みそ汁、フルーツ	ミルク アメリカンドック	豚ひき肉、豆腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、片栗粉、HM粉	大根、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、こまつな、パイナップル	
	27 木	島豆腐カレー、きのこのスープ、フルーツ	ミルク きなこラスク	豆腐、鶏ひき肉、レバー、大豆缶、卵、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、食パン	たまねぎ、黄ピーマン、ひじき、にんじん、にら、ほうれんそう、梨	
	28 金	<b>お 弁 当 会</b>					
	29 土	やきそば、スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	中華めん、食パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、りんご、あおのり	
	31 月	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮、 野菜サラダ、コーンスープ、フルーツ	ミルク コーンフレーククッキー	豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、りんご	

作成：管理栄養士 幸正 直子

## ～ ハロウィンの日の仮装とジャックオーランタン ～

ハロウィンの日は仮装してかぼちゃ料理を食べる、というイメージが定着してきていますね。  
ハロウィンの日には死者の魂が幽霊や妖精・悪魔などの姿で家に帰ってくる日と考えられており、仮装には同じ姿をして死者の魂に気づかれないように、子どもたちを守るという意味があり、かぼちゃをくり抜いた中にろうそくを立てる『ジャックオーランタン』にも魔除けの意味があるそうです。  
徐々に収穫祭という意味合いやりんご好きな神様をたたえる意味が込められたりと、地域や時代と共に楽しむ日へと変化していったようです。  
好きなキャラクターの仮装をしたり、ハロウィンの特別なかぼちゃ料理を食べたりしながら、今月もたくさん楽しみましょう！

