



2021年度 10月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (金)	スタミナ納豆丼 白滝サラダ きのこ汁 果物	揚げパン 牛乳	米 ごま油 砂糖 パン 油	納豆 豚肉 ハム 豆腐 きな粉 牛乳	人参 ニラ にんにく しょうが 白滝 きゅうり もやし コーン 長ねぎ えのき 舞茸 椎茸 しめじ	いも類
2 16 30 (土)	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ かぶのスープ 果物	そぼろ昆布おにぎり 麦茶	スパゲティー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 米 ごま ごま油	ツナ チーズ 牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 小松菜 パセリ粉 きゅうり 人参 コーン 長ねぎ かぶ かぶの葉 塩昆布	豆・豆製品
4 18 (月)	ごはん 麻婆大根 小松菜ナムル ほたてと白菜のスープ 果物	ピザ風蒸しパン 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉 油	豚肉 厚揚げ 味噌 ペーコン ほたて ウィンナー チーズ 牛乳	大根 しょうが にんにく 長ねぎ 人参 ニラ 椎茸 小松菜 もやし しめじ 白菜 コーン トマトジュース	海藻類
5 19 (火)	ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ チンゲン菜のじゃこ和え じゃがいもの味噌汁 果物	ブルーベリーマフィン 牛乳	米 ごま油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	鶏肉 しらす ちくわ 豆腐 味噌 クリームチーズ 牛乳	長ねぎ しょうが チンゲン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき わかめ ブルーベリー	緑黄色野菜
6 20 (水)	味噌バターコーンラーメン 餃子 翡翠きゅうり 果物	鮭おにぎり 麦茶	中華麺 ごま ごま油 バター 餃子の皮 油 米	豚肉 鶏肉 なると 味噌 鮭	もやし ニラ 人参 コーン きくらげ キャベツ しょうが きゅうり	きのこ類
7 21 (木)	ごはん 高野豆腐とひじきの肉団子 切干大根のねりごま和え 白菜の味噌汁 果物	パンケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	豚肉 高野豆腐 おから ベーコン さつま揚げ 味噌 牛乳	ひじき 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草 人参 白菜 えのき 長ねぎ パイン缶	魚介類
8 22 (金)	ごはん かじきの西京焼き 干草和え ちくわのすまし汁 果物	焼きいも 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつまいも	かじき 味噌 油揚げ ちくわ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ	肉類
9 23 (土)	ごはん 甘酢鶏 花野菜とコーンの和え物 キャベツの味噌汁 果物	パンケーキ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 白玉粉 ごま	鶏肉 ベーコン 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン 人参 キャベツ	いも類
11 (月)	秋野菜カレー 人参ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ 果物	りんごと紅茶のカップケーキ 牛乳	米 さつまいも マカロニ ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 バター	豚肉 おから ツナ 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ なす 椎茸 しめじ 舞茸 しょうが にんにく トマト 長ねぎ わかめ コーン レモン果汁 紅茶葉	卵
10 25 (月)	ハロウィンカレー かぼちゃサラダ 魔女の作った魔法のスープ 果物	おばけのカップケーキ 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ はちみつ 小麦粉 バター バター マシュマロ ごま	鶏肉 おから ツナ ヨーグルト チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト かぼちゃ きゅうり 紫キャベツ りんご レモン果汁 紅茶葉	きのこ類
12 26 (火)	ごはん 鮭の磯香揚げ 小松菜のお浸し 根菜ごま味噌汁 果物	パンプディング 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 里芋 ごま パン	鮭 ちくわ かつお節 鶏肉 味噌 卵 牛乳	しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 大根 れんこん ごぼう 白菜 しめじ 長ねぎ 万能ねぎ	海藻類
13 27 (水)	パン 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ピーフシチュー 果物	かしわめし 麦茶	パン 片栗粉 油 バター じゃがいも はちみつ 米	豆腐 鶏肉 おから 味噌 ハム 牛肉 牛乳 油揚げ	玉ねぎ しょうが れんこん ブロッコリー 人参 コーン マッシュルーム トマト ごぼう 椎茸	魚介類
14 28 (木)	ごはん さんまの塩焼き 筑前煮 里芋の味噌汁 果物	スイートポテト 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 はちみつ 里芋 さつまいも バター	さんま 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 生クリーム	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん 白菜 長ねぎ えのき	緑黄色野菜

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材に、卵・さんま・白玉粉・牛肉・なると等があります。
 ☆今月の果物は、りんご・梨・ぶどう・柿・みかん・バナナ等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	496kcal	18.2g	14.0g
3-5歳児	545kcal	20.2g	14.4g



暑さが和らぎ、芦花公園の木々が色づく季節となりました。そして、実りの秋です。秋には新米やさつまいも、さんま、きのこ、柿、りんごなどたくさんの食べ物が旬の時期になります。旬の食材は季節感を感じる事ができ、食事の楽しみに繋がります。また、栄養価が高く免疫力を高めてくれます。秋を感じる食材をたくさん食べて体を動かし、元気な身体をつくりましょう！！



「絵本メニュー」 「あちゃんあがつく」(リーフル)
 「あっちゃんあがつくあいすくりーむ」、「いっちゃんいがつくいちごじゃむ」、「うっちゃんうがつくうめほしすっぱい」、「えっちゃんえがつくえびふらい」、「おっちゃんおがつくおにぎりふたつ」・・・「あ」から始まり最後の「ん」とさらに濁音・半濁音も合わせた69音の食べ物が出てくるお話です。絵本メニューの日では「ら」のラーメン、「ぎ」の餃子、「お」のおにぎりを提供します。にじ組さんのリクエストでラーメンは味噌バターコーンラーメンでおやつのおにぎりは鮭のおにぎりです。みんなの好きな食べ物はでてるかな？

10月31日と言えばハロウィン！！ハロウィンはかぼちゃをくり抜いたランタンが有名ですね。そこでかぼちゃの栄養素について紹介します。
 かぼちゃには便秘予防や腸内環境を整えてくれる食物繊維と抗酸化作用のあるβカロテンが多く含まれています。βカロテンは熱に強く、油と一緒にとると吸収しやすくなります。かぼちゃは天ぷらや煮物、シチュー、サラダ等色々な料理に変身できます。かぼちゃ料理を食べてハロウィンをもっと楽しんでみてはいかがでしょうか。
 βカロテン + 油 = 吸収アップ
 ★給食では25日に誕生日とハロウィンに合わせてハロウィンカレー、かぼちゃサラダ、魔女の作った魔法のスープ、おばけのカップケーキを提供します。お楽しみに！！

今月のご当地メニュー
 10月は「福岡県」です。九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、炊いたごはんに、かしわや具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理を「かしわめし」と呼びます。古くから福岡県の各地域の家庭や食堂でつくられている定番の郷土の家庭料理で、祭りや運動会等の行事、ハレの日など特別な日にも食べられているそうです。
 参考：農林水産省HP うちの郷土料理

来月の食材 ♪ 11月の献立では、きりたんぼ・あさり・たらこなどを提供する予定です。