

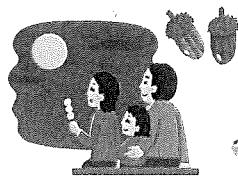
# 2023年10月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
2 16 月 30	ごはん さばの味噌煮 トマト 小松菜の納豆和え じゃが芋のすまし汁	米 さば みそ 三温糖 しょうが 清酒 本みりん トマト 挽き割り納豆 小松菜 もやし 人参 かつお節 濃口醤油 三温糖 わかめ 玉葱 人参 じゃがいも 濃口醤油 塩	じゃこトースト 梨 牛乳	食パン(乳・卵なし) しらす のり マヨネーズ
3 17 火 31	ごはん 根菜炒め もやしのゆかり和え あおさの味噌汁	米 豚肩ロース ごぼう れんこん 人参 大根 さやいんげん しいたけ 三温糖 白胡麻 ごま油 塩 濃口醤油 清酒 本みりん 鶏ガラ もやし 人参 ゆかり 塩 ひとえぐさ ねぎ 木綿豆腐 みそ	豆乳ココアプリン 柿	豆乳 三温糖 ココア ゼラチン
4 18 水	ロールパン 鮭グラタン 若布とコーンのサラダ レタスとえのきのスープ	◇ロールパン(卵なし) 鮭 マカロニ なたね油 人参 玉葱 ぶなしめじ ブロッコリー 薄力粉 塩 清酒 スキムミルク 有塩バター パルメザンチーズ パン粉 キャベツ コーン わかめ 三温糖 なたね油 濃口醤油 りんご酢 レタス えのきたけ 人参 塩	りんごの米粉カップ ケーキ 人参ポタージュ	りんご 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 なたね油 人参 玉葱 牛乳 塩 米粉 有塩バター
5 19 木	ごはん 生姜焼き フレンチサラダ(ツナ) 三つ葉と麩のすまし汁	米 豚肩ロース 玉葱 しょうが 濃口醤油 本みりん 清酒 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 玉葱 三温糖 なたね油 りんご酢 塩 三つ葉 小町麩 濃口醤油 塩	鶏ひじきおにぎり するめ	米 鶏むねひき肉 ひじき 人参 三温糖 濃口醤油 塩
6 20 金	ごはん ふりかけ スコッピコロッケ 白菜のコールスローサラダ 水菜のスープ	米 かつお節 白ごま あおさ 塩 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも 人参 三温糖 塩 ケチャップ パン粉 中濃ソース 白菜 きゅうり 人参 三温糖 マヨネーズ りんご酢 塩 水菜 人参 玉葱 塩 濃口醤油	ハムチーズ春巻き 梨 牛乳	春巻きの皮 キャベツ ボンレスハム プロセスチーズ 油
7 21 土	豚汁うどん 青梗菜の中華和え	うどん 豚肩ロース 大根 人参 玉葱 ねぎ つきこんにゃく 濃口醤油 三温糖 みそ 本みりん 青梗菜 人参 もやし 三温糖 ごま油 濃口醤油 りんご酢	きな粉おにぎり 柿	米 きな粉 三温糖 塩
23 月	ごはん かじきの照り焼き かぼちゃといんげんの甘煮 蒸し鶏のサラダ 里芋の味噌汁	米 めかじき 濃口醤油 三温糖 清酒 本みりん 西洋かぼちゃ さやいんげん 三温糖 塩 鶏ささみ肉 ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー りんご酢 濃口醤油 白胡麻 三温糖 里芋 しいたけ 人参 みそ	あんまん りんご 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 イースト 牛乳 ごま油 こしあん 練りごま
10 24 火	きのこスパゲッティー キャベツと竹輪の味噌マヨ和え カリフラワーのスープ	スパゲッティー 鶏むね挽肉 人参 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 有塩バター にんにく 塩 濃口醤油 なたね油 キャベツ きゅうり ちくわ みそ 三温糖 マヨネーズ りんご酢 カリフラワー 人参 玉葱 塩	ビビンバおにぎり 梨	米 豚ひき肉 三温糖 濃口醤油 もやし 人参 ほうれん草 白ごま ごま油 にんにく しょうが 塩
25 水	☆おたのしみ☆ 運動会給食(前日に献立を掲示しますので、そちらをご覧ください)	米 鶏もも肉 しょうが にんにく 濃口醤油 清酒 本みりん 片栗粉 油 人参 白ごま 三温糖 濃口醤油 ごま油 ブロッコリー 人参 かつお節 濃口醤油 三温糖 白菜 人参 玉葱 濃口醤油 塩	ミルククリームパン 柿 牛乳	ロールパン(卵なし) 片栗粉 三温糖 スキムミルク 牛乳 有塩バター
12 26 木	ごはん ふわふわしゅうまい さつま芋のバター焼き ほうれん草の海苔和え 大根の味噌汁	米 豚ひき肉 紹ごし豆腐 玉葱 人参 しいたけ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 さつま芋 有塩バター ほうれん草 もやし 人参 海苔 濃口醤油 三温糖 大根 人参 みそ	おかかチーズおにぎり りんご	米 チーズ 白ごま かつお節 濃口醤油 三温糖
13 27 金	3色丼 胡瓜としらすの酢の物 長ねぎと油揚げのすまし汁	米 もち麦 鶏むねひき肉 ほうれん草 鶏卵 濃口醤油 三温糖 なたね油 塩 清酒 本みりん しらす きゅうり 人参 三温糖 濃口醤油 塩 りんご酢 ねぎ わかめ 油揚げ 塩 濃口醤油	27)さつま芋ドーナツ 27)かわつき栗 →そらは栗の甘煮 牛乳	13)☆おたのしみ☆ 運動会おやつ さつま芋 薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 油 栗 三温糖
28 土	カレーピラフ かぶときゅうりのサラダ しめじと玉葱のスープ	米 豚ひき肉 玉葱 人参 三温糖 塩 濃口醤油 鶏ガラ カレー粉 有塩バター かぶ かぶの葉 きゅうり 人参 三温糖 なたね油 りんご酢 塩 ぶなしめじ 玉葱 人参 塩 鶏ガラ	しらす胡麻おにぎり 柿	米 しらす 白ごま 塩

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食塩相当量
目標量	605	22.1	16.4	264	2.6	216	0.33	0.37	24	1.5
10月	524	17.1	14.4	76	1.7	197	0.29	0.26	32	1.6

3歳未満児は、上記の8割です



# きゅうしょくだより

10

管理栄養士 倉島

## しんまい しゅうかく 新米はいつ収穫されるの？

新米とは、秋に収穫して、その年の12月31日までに精米され、包装されたお米のことです。つまり、新米の収穫時期はまさに今。以前は年内に精米・包装されたお米が店頭に出回るのは年明けでしたが、近年は、お米の品種によって秋には新米が店頭に並んでいます。

新米は、古米に比べて水分量が多いため柔らかく、粘りや光沢があります。なの花では、新米が入荷すると、シンプルな海苔おにぎりなどにして、お米本来の美味しさを味わえるようにしています。

## つた わしょく 伝えていきたい和食のかたち

### ☆基本の一汁三菜とは

和食には、「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」という基本の形があります。一汁三菜とは、主食（ご飯、麺類など）の他に、汁が一つ、「菜（おかず）」が三つという意味です。この“菜（おかず）”は、主菜（肉、魚や大豆製品などたんぱく質が豊富な食材）、副菜（野菜の炒め物などの温菜）、副々菜（小鉢などの冷菜）の三種類に分けられます。

なの花では、煮魚や鶏肉のソテーなど、主菜が単体の場合は、主菜を含めておかずを三種類、レバニラ炒めやカレーなど、野菜が入っている場合は、主菜と副菜を兼ねていると考え、おかずを二種類提供しています。



## 十五夜は知ってるけど……十三夜ってなんだろう！

9月29日は十五夜でした。十五夜は中国からきた風習で、月が美しく見える夜に、団子や秋の収穫物をお供えして収穫に感謝したり、美しいお月さまを見て癒されたりする風習があります。

十三夜は、諸説ありますが、日本で始まった風習といわれています。新月から数えて14日目～17日目が満月（十五夜）なのに対し、新月から数えて13日目が十三夜です。満月には近いけれど満月ではない、けれど十五夜の次に美しい月が見える日といわれています。十三夜も収穫に感謝し、美しい月を眺めて癒される風習があります。

十五夜も十三夜も、お月見を楽しむことを大切にしており、どちらか一方しか見ないことを「片月見（かたつきみ）」と呼びます。片月見は、縁起の悪いこととされ、災いが来るといわれていたそうです。十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月（ふたよのつき）」と呼びます。

「十三夜」の別名は「豆名月・栗名月・後の月」と言われ、栗や豆をお供えすることから名づけられています。今年の十三夜は、おやつに栗を提供する予定です。栗が終わりの時期なので、豆に変更になる可能性がありますが、その場合は別途ご連絡させていただきます。

### ☆給食のサンプル展示について

10月に入り、気温が低下してきたらサンプル展示を再開いたします。展示再開日が決まりましたら Welkids でお知らせいたしますので、ご覧ください。