



涼しい風に、秋の深まりを感じます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・多くの楽しみがある季節がやってきました。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや、旬の食材を食べたいですね。
20日は秋の味覚ランチです。秋の旬をたくさん味わってもらえる献立になっています。



「なすと豚肉のみそ炒め」

《作り方》

材料	大人2人 子ども2人
ごま油	小さじ1(5g)
豚もも肉薄切り	100g
人参	中1/2本(100g)
なす	3コ(200g)
しめじ	1パック(100g)
玉ねぎ	1/4コ(50g)
ほうれんそう	1/2束(200g)
酒	小さじ1(5g)
砂糖	大さじ1(10g)
味噌	大さじ1(18g)
濃口醤油	小さじ2(12g)
片栗粉	適量

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら、秋の収穫の喜びを感じ
謝する日でもあります。今年の十五夜は 10月6日です。
ぜひお子さまといっしょに空を見上げてみてください。
きれいなお月様がみられますように！10月6日はお月見
ランチです。ミートボールをお月見団子に見立て、
にんじんをうさぎにかたどって盛りつけします♪



【防災の日献立】
レトルトカレーや果物缶詰な
ど、もしもの時に備えて日頃か
ら準備しておく心安いです。



材料	大人2人 + 子ども2人
もやし	1袋(250g)
ツナ缶	小1缶(70g)
人参	小1/3本(30g)
薄口醤油	大さじ1と1/2(27g)
ごま油	小さじ1(4g)
すりごま	大さじ3(27g)
こしょう	少々



「イチゴジャムパン」
10月はブルーベリージャムです♪

「もやしのツナ和え」

《作り方》

- ① もやしと人参はせん切り。
さっとゆで、水気をぎゅっとしぼる。
- ② ツナ缶は油をきり、炒めて冷ましておく。
- ③ ①と②をまぜ、調味料で味つけする。
最後にすりごまをたっぷりかける。

10日 10日は目の愛護デーです。目に良
い食べ物といえば、ビタミンAやビタミン
Cを多く含む緑黄色野菜や果物。ビタミン
AやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。
ブルーベリーの色素であるアントシアニンも疲れ目の改善
や視力の回復など、目の健康に効果的です。毎日の食事に
とり入れて目を大切に！

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサ
ラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA（エ
イコサペンタンエン酸）が多く含まれています。かば焼き、
塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯などで味わってみてくだい。

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(水)	ごはん 魚の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	米 サーモン・塩・油 (鶏ひき肉・酒)・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・油・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・塩 だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参	牛乳 オレンジ
2日(木)	カレーライス オーロラサラダ スープ	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ だし汁・もやし・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	牛乳 バナナ
3日(金)	ごはん 豆腐の中華煮 ツナの揚げぎょうざ みそ汁	米 ごま油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・白菜・玉ねぎ・だし汁・干しいたけ・砂糖・塩・薄口醤油・絹ごし豆腐・片栗粉・チンゲンサイ ぎょうざの皮・ツナ缶・人参・玉ねぎ・炒め油・パン粉・塩・揚げ油 だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	牛乳 りんご
6日(月)	ごはん ツナ入り厚焼き卵 ミートボール みそ汁	米 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	牛乳 オレンジゼリー
7日(火)	ごはん 酢豚 もやしの和え物 みそ汁	米 (豚もも肉薄切り・濃口醤油・しょうが汁)・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干しいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油 だし汁・ふ・みつば・味噌	牛乳 なし
8日(水)	ロールパン 魚のトマトソース煮 じゃがいものソテー スープ	ロールパン たい・塩・片栗粉・揚げ油・白ねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレー・濃口醤油・塩・砂糖 油・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・塩・こしょう だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	カルピス りんご
9日(木)	ごはん 肉じゃが れんこんのサラダ みそ汁	米 油・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・冷凍グリーンピース (れんこん・酢・塩)・きゅうり・人参・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・レモン汁・味噌・白ごま だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌	牛乳 バナナ
10日(金)	ごはん キャベツのメンチカツ 切り干し大根の煮物 みそ汁	米 キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・(小麦粉・卵・パン粉)・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース 油・人参・切り干し大根・油揚げ・小松菜・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油 だし汁・なす・人参・えのきだけ・味噌・白味噌	牛乳 オレンジ
13日(月)	スポーツの日		
14日(火)	ロールパン 豆腐のミートグラタン れんこんの素揚げ スープ	ロールパン 木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・(バター・小麦粉・牛乳・塩)・パン粉・粉チーズ れんこん・塩・揚げ油 水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	牛乳 りんご
15日(水)	ごはん 松風焼き 五目煮びたし わかめうどん	米 鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油 小松菜・油揚げ・人参・もやし・キャベツ・だし汁・濃口醤油・みりん・砂糖 だし汁・ゆでうどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	カルピス かき
16日(木)	トマトソーススパゲティ 魚のムニエル 付け合わせ スープ	スパゲティ・油・バター・にんにく・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・水・ホールトマト缶・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・バター・トマトケチャップ・ウスターソース ブロッコリー・塩 だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	牛乳 バナナ
17日(金)	ごはん 春巻き かぼちゃのサラダ 中華風コーンスープ	米 豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮 かぼちゃ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩 だし汁・クリームコーン缶・塩・薄口醤油・ねぎ・片栗粉・卵	牛乳 オレンジ
20日(月)	さつまいもごはん さんまのかば焼き チンゲンサイときのこの炒め煮 みそ汁	米・だし汁・塩・さつまいも さんま・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・(濃口醤油・砂糖・水・みりん・片栗粉)・(人参・だし汁・薄口醤油・みりん・砂糖) チンゲンサイ・しめじ・えのきだけ・油揚げ・人参・油・酒・濃口醤油・砂糖 だし汁・ごぼう・白ねぎ・人参・味噌	牛乳 かき
21日(火)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・白菜・人参・厚揚げ・味噌・白味噌	牛乳 オレンジ
22日(水)	親子丼 小松菜の甘酢和え みそ汁	米・鶏もも肉皮なし・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ・卵・砂糖・薄口醤油・塩・みりん・だし汁 普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩 だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	牛乳 りんご
23日(木)	ごはん 魚の照り焼き 野菜のうま煮 かきたま汁	米 サーモン・みりん・濃口醤油・油 鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干しいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・人参	牛乳 バナナ
24日(金)	ごはん さつまいものコロッケ 大豆とひじきの煮物 みそ汁	米 さつまいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ 大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩 だし汁・絹ごし豆腐・人参・みつば・味噌	牛乳 みかん缶
27日(月)	ジャムパン スパニッシュオムレツ 野菜のトマト煮 スープ	食パン・ブルーベリージャム 油・卵・ベーコン・ほうれんそう・玉ねぎ・じゃがいも・プロセスチーズ・牛乳・塩・こしょう・油・トマトケチャップ 大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩 だし汁・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・塩・薄口醤油	牛乳 オレンジ
28日(火)	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め煮 春雨サラダ みそ汁	米 牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・大根・人参・えのきだけ・味噌	牛乳 かき
29日(水)	ごはん さつまいも揚げ ポテトの卵とじ みそ汁	米 はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・人参・味噌	牛乳 バナナ
30日(木)	ごはん 魚の西京焼き 炒り豆腐 みそ汁	米 サーモン・白味噌・みりん・砂糖・油 (鶏ひき肉・油)・ごぼう・人参・干しいたけ・冷凍グリーンピース・木綿豆腐・ねぎ・卵・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・酒・みりん・薄口醤油 だし汁・そうめん・玉ねぎ・人参・味噌	牛乳 りんご
31日(金)	ケチャップライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ スープ	米・バター・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ・塩・トマトケチャップ 豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・油・パン粉・牛乳・卵・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・人参・チンゲンサイ・玉ねぎ・薄口醤油・塩	選択ジュース ヨーグルト