

# 10月 むつみキッチン



やっとなさも落ち着いて、秋本番ですね！食欲の秋！！今月は、秋鮭、きのこ、根菜類、りんごや梨、柿等、旬のものを沢山取り入れました！この時期にししか味わえない秋の味覚を沢山味わって欲しいです。

…………… 始 食 体 験 あ り が と う で す ！ ……………

味付けや量など、参考になったでしょうか？お話をさせていただくなかで、「おうちではなかなか食べないけど、保育園ではよく食べています！」という声をたくさんいただきました。好き嫌いがあると、栄養は足りていないかな？と心配になったり、せっかくなのに、なんで食べてくれないの！？と、悲しくなったり、一番の違いはやはり環境です。保育園ではお友だちと一緒に食べています。子どもは小さいながらも周りをよく見ていて、自分が食べたくない時でも、お友だちが美味しそうにパクパク食べていると「食べてみようかな、..」 「周りのお友だちが完食していたら、自分も食べられるようになりたい」 「先生が褒めてくれて嬉しかった。苦手なものも一口だけ挑戦してみようかな」となるのです。子どもたちは保育園という小さな社会でとても頑張っています。それはもう大人が想像できないくらい！だから、家だとごはんを食べないのは、「保育園ではたくさん頑張った。だからお家では好き勝手にしたいの、お父さん、お母さん甘えさせてね」という子どもたちの、可愛い姿なのかもしれません。保育園では1日の必要な栄養量が約半分摂取できるような献立がたてられています。私たち栄養士は、子どもたちが食べやすく、栄養がとれるメニューを毎月パソコンと睨っこをしながら考えています。お家で食べてくれない時は給食に任せて！と割り切るのも一つです。大人も子どもも一生懸命。日中はがむしゃらに働いて、急いで家に帰り、お風呂に入れたら、ご飯を作って、片付けて、洗濯して、ほっと一息ついた時、たとえ子どもが夕飯を残しても、「私、頑張ったな、子どもたちも頑張ったな！こんな日もあるか〜と肩の力を抜いて過ごしていただけるとうれしいです。私も、子育て1年2ヵ月。子どもと奮闘する毎日です！

## 献立表

1日 (火)	昼食	ごはん 肉団子甘酢あん 焼き南瓜シーザーサラダ ニラもやし わかめスープ バナナ	米 鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、たけのこ水煮、きくらげ、三温糖、酢、ケチャップ、醤油、酒、片栗粉 南瓜、レタス、サニーレタス、きゅうり、ミニトマト、ペーコン、にんにく、ヨーグルト、マヨネーズ、塩コショウ ニラ、もやし、卵、ごま油、醤油、オリーブオイル、塩コショウ わかめ、玉ねぎ、長ネギ、キャベツ、豆腐、鶏がら、醤油、ごま
	おやつ	さつまいもケーキ バナナ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、黒ごま、さつまいも
2日 (水)	昼食	ロールパン ミートグラタン キャベツのピクルス しらすオイルパスタ 塩豚スープ りんご	卵ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、さつまいも、なす、南瓜、フロコリー、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、ピザ用チーズ、コンソメ 鶏肉、人参、玉ねぎ、りんご、ごま、生麦、酢、三温糖、塩 バス夕麵、しらす、大葉、にんにく、塩、オリーブオイル 豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、エリンギ、じゃがいも、コンソメ、塩、にんにく
	おやつ	三色混ぜごはん	米、鶏ミンチ、小松菜、卵、三温糖、醤油、生麦、塩コショウ
3日 (木)	昼食	ごはん さばの味噌じゃが ぶくき焼き 厚揚げのチリソース 白菜のすまし汁 オリーブ	米 さば、じゃがいも、糸こんにゃく、青ねぎ、味噌、マヨネーズ、三温糖、みりん、醤油 卵、鶏ミンチ、大豆水煮、ひじき、いんげん、人参、三温糖、醤油、かつおだし 厚揚げ、玉ねぎ、長ネギ、生麦、にんにく、三温糖、ケチャップ、鶏がら、ごま油、片栗粉 白菜、わかめ、青ねぎ、椎茸、えのき、かまぼこ、天かす、醤油、みりん、かつお昆布だし、塩
	おやつ	あんバターパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、粒あん、バター、みりん、黒ごま
4日 (金)	昼食	ごはん レンコ入り塩つくだね ひじきのごま酢和え 高野豆腐の玉子とじ 麦みそ汁 グレープフルーツ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、生麦、レンコ、酒、片栗粉、塩 ひじき、かにかま、きゅうり、油揚げ、ごま、三温糖、酢、醤油、塩 卵、高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、塩、かつおだし 鶏、大根、人参、白菜、ごぼう、えのき、青ねぎ、麦味噌、かつおだし
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、砂糖、バター、ココア
5日 (土)	昼食	中華丼 玉ねぎのポン酢和え 添え野菜 フタタススープ バナナ	米、豚肉、えび、白菜、人参、椎茸、玉ねぎ、醤油、みりん、鶏がら、塩コショウ、片栗粉 玉ねぎ、ツナ缶、わかめ、塩コショウ、ぽん酢 ミニトマト 長ネギ、青ねぎ、鶏ミンチ、生麦、にんにく、フタタスの皮、醤油、ごま油、鶏がら
	おやつ	照り焼きチキナゲット	ロールパン、卵、鶏肉、マヨネーズ、三温糖、醤油、塩、塩コショウ、片栗粉
7日 (月)	昼食	ごはん 豚子キ風炒め 春雨サラダ じゃがいものガーリックマヨ 麺のみそ汁 オリーブ	米 豚肉、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉、酒、みりん、醤油 春雨、きゅうり、わかめ、ハム、卵、三温糖、醤油、酢、ごま油、鶏がら、塩 じゃがいも、しめじ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、エリンギ、マヨネーズ、コンソメ、塩コショウ おつゆ鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし オリーブ
	おやつ	シリアルフルーツ	コーンフレーク、バター、マジマロ

8日 (火)	昼食	ごはん 鮭と秋野菜のおろし醤油 しらたきごま味噌炒め 白菜ナムル 鶏団子とチンゲン菜のスープ バナナ	米 鮭、しめじ、かぶ、長ネギ、レンコン、なす、大根、醤油、酒、塩 しらたき、ごぼう、人参、たけのこ水煮、ごま、練りごま、味噌、三温糖、醤油 白菜、人参、鶏がら、ごま油、塩コショウ 鶏ミンチ、玉ねぎ、生麦、チンゲン菜、人参、えのき、鶏がら、塩コショウ
	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、ごま
9日 (水)	昼食	きのこのハッシュポードーフ マカロニサラダ コロコロマリネ	米、牛肉、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム舞茸、ブロッコリー、人参、赤ワインにんにく、生クリーム、ハッシュポードーフ、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、きゅうり、ハム、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ さつまいも、なす、赤パプリカ、黄パプリカ、枝豆、コーン缶、酢、三温糖、塩、オリーブオイル
	おやつ	サイダーゼリー	サイダー、砂糖、アガール、桃缶、みかん缶
10日 (木)	昼食	ごはん ぶりの照り焼き 卵の花 きゅうりとわかめの酢みそ和え けんちん汁 オリーブ	米 ぶり、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 おから、人参、こんにゃく、枝豆、ひじき、豚ミンチ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし きゅうり、わかめ、かにかま、白味噌、三温糖、酢、塩、醤油 木綿豆腐、大根、人参、白菜、ごぼう、里芋、椎茸、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、バナナ、生クリーム
11日 (金)	昼食	ごはん のり塩チーズキン もやしとほうれん草のごまマヨ なすとパプリカのカレー炒め かに玉スープ 柿	米 鶏肉、にんにく、青のり、粉チーズ、酒、塩コショウ もやし、ほうれん草、人参、ちくわ、すりごま、かつお節、鰹つゆ、マヨネーズ なす、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ウインナー、醤油、三温糖、カレー粉 かにかま、卵、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、鶏がら、醤油、塩コショウ
	おやつ	ドーナツ	ホトトケキックス、卵、バター、牛乳、油、グラニュー糖
12日 (土)	昼食	舞茸ご飯 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁 バナナ	米、舞茸、さつまいも、青ねぎ、油揚げ、醤油、酒、みりん、かつおだし 鮭、酒、塩、ピザ用チーズ ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、砂糖、ごま 大根のみそ汁
	おやつ	アップルトースト	食パン、リンゴソース、牛乳、砂糖、バター
15日 (火)	昼食	ごはん 酢豚 焼き南瓜シーザーサラダ ニラもやし わかめスープ バナナ	米 豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、たけのこ水煮、きくらげ、三温糖、酢、ケチャップ、醤油、酒、片栗粉 南瓜、レタス、サニーレタス、きゅうり、ミニトマト、ペーコン、にんにく、ヨーグルト、マヨネーズ、塩コショウ ニラ、もやし、卵、ごま油、醤油、オリーブオイル、塩コショウ わかめ、玉ねぎ、長ネギ、キャベツ、豆腐、鶏がら、醤油、ごま
	おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩
16日 (水)	昼食	ロールパン ミートグラタン キャベツのピクルス しらすオイルパスタ 塩豚スープ 梨	卵ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、さつまいも、なす、南瓜、フロコリー、トマト缶、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、ピザ用チーズ、コンソメ キャベツ、人参、きゅうり、りんご、生麦、酢、三温糖、塩 バス夕麵、しらす、大葉、にんにく、塩、オリーブオイル 豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、エリンギ、じゃがいも、コンソメ、塩、にんにく
	おやつ	ひじきごはん	米、ひじき、人参、椎茸、青ねぎ、豚肉、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし
17日 (木)	昼食	チキンピラフ えびフライ フレンチサラダ ウインナーとじゃがいものケチャップ炒め 真況山コンソメスープ ぶどう	米、鶏肉、赤パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、塩コショウ、バター、コンソメ えび、小麦粉、卵、パン粉、油、マヨネーズ、ピクルス、玉ねぎ、塩コショウ キャベツ、人参、コーン缶、三温糖、酢、塩、ミニトマト じゃがいも、ウインナー、ブロッコリー、玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ、三温糖 南瓜、しめじ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コンソメ
	おやつ	コーンフレーク	牛乳、コーンフレーク、きな粉、砂糖
18日 (金)	昼食	ごはん レンコ入り塩つくだね ひじきのごま酢和え 高野豆腐の玉子とじ 麦みそ汁 グレープフルーツ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、生麦、レンコ、酒、片栗粉、塩 ひじき、かにかま、きゅうり、油揚げ、ごま、三温糖、酢、醤油、塩 卵、高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、塩、かつおだし 鶏、大根、人参、白菜、ごぼう、えのき、青ねぎ、麦味噌、かつおだし
	おやつ	スイートポテト	さつまいも、バター、生クリーム、卵
19日 (土)	昼食	焼きめし 鮭の照りマヨ 野菜炒め 豆腐のすまし汁 バナナ	米、ウインナー、コーン缶、青ねぎ、醤油、塩、バター 鮭、マヨネーズ、三温糖、醤油、酒、塩コショウ 厚揚げ、人参、もやし、キャベツ、椎茸、鶏がら 豆腐、しめじ、大根、えのき、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	玉子ロール	ロールパン、卵、塩コショウ、マヨネーズ、

21日 (月)	昼食	ごはん 豚子キ風炒め 春雨サラダ じゃがいものガーリックマヨ 麺のみそ汁 オリーブ	米 豚肉、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、ケチャップ、塩コショウ、片栗粉、酒、みりん、醤油 春雨、きゅうり、わかめ、ハム、卵、三温糖、醤油、酢、ごま油、鶏がら、塩 じゃがいも、しめじ、玉ねぎ、枝豆、にんにく、エリンギ、マヨネーズ、コンソメ、塩コショウ おつゆ鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし オリーブ
	おやつ	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖、塩
22日 (火)	昼食	ごはん 鮭と秋野菜のおろし醤油 しらたきごま味噌炒め 白菜ナムル 鶏団子とチンゲン菜のスープ バナナ	米 鮭、しめじ、かぶ、長ネギ、レンコン、なす、大根、醤油、酒、塩 しらたき、ごぼう、人参、たけのこ水煮、ごま、練りごま、味噌、三温糖、醤油 白菜、人参、鶏がら、ごま油、塩コショウ 鶏ミンチ、玉ねぎ、生麦、チンゲン菜、人参、えのき、鶏がら、塩コショウ
	おやつ	コーンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、コーン缶、マヨネーズ、バゼ、粉
23日 (水)	昼食	きのこのハッシュポードーフ マカロニサラダ コロコロマリネ りんご	米、牛肉、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム舞茸、ブロッコリー、人参、赤ワインにんにく、生クリーム、ハッシュポードーフ、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、きゅうり、ハム、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ さつまいも、なす、赤パプリカ、黄パプリカ、枝豆、コーン缶、酢、三温糖、塩、オリーブオイル
	おやつ	南瓜プリン	南瓜、玉子、牛乳、砂糖、生クリーム
24日 (木)	昼食	ごはん ぶりの照り焼き 卵の花 きゅうりとわかめの酢みそ和え けんちん汁 オリーブ	米 ぶり、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 おから、人参、こんにゃく、枝豆、ひじき、豚ミンチ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし きゅうり、わかめ、かにかま、白味噌、三温糖、酢、塩、醤油 木綿豆腐、大根、人参、白菜、ごぼう、里芋、椎茸、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、塩、コンソメ
25日 (金)	昼食	ごはん ささみフライ もやしとほうれん草のごまマヨ なすとパプリカのカレー炒め かに玉スープ 柿	米 ささみ、小麦粉、パン粉、卵、塩コショウ、油、とんかつソース、ごま もやし、ほうれん草、人参、ちくわ、すりごま、かつお節、鰹つゆ、マヨネーズ なす、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ウインナー、醤油、三温糖、カレー粉 かにかま、卵、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、鶏がら、醤油、塩コショウ
	おやつ	マロンケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、甘栗
26日 (土)	昼食	オムライス風混ぜご飯 ハンバーグ 付け合わせ コンソメスープ バナナ	米、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、人参、コンソメ、にんにく、ケチャップ、卵 合焼ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、牛乳、ケチャップ、ウスターソース、塩コショウ ブロッコリー、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ
	おやつ	チーズパン	食パン、ピザ用チーズ、大葉、練乳、粒マスタード
28日 (月)	昼食	ソーフドカレーピラフ 鯛のアクアパッツァ コールスロ-サラダ レタススープ バナナ	米、ソーフドミックス、玉ねぎ、人参、ピーマン、バター、コンソメ、ケチャップ、カレー粉、塩コショウ 鯛、あさり、赤パプリカ、黄パプリカ、ミニトマト、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく、白ワイン、塩 キャベツ、コーン缶、きゅうり、三温糖、酢、塩、マヨネーズ レタス、玉ねぎ、ペーコン、エリンギ、コンソメ
	おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、いちごジャム
29日 (火)	昼食	ごはん 豚肉豆腐 ツナときゅうりの和え物 えびとキャベツの塩炒め かぶのすまし汁 オリーブ	米 豚肉、玉ねぎ、長ネギ、えのき、椎茸、白菜、木綿豆腐、糸こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、酒 ツナときゅうりの和え物 えび、キャベツ、人参、ニラ、卵、鶏がら、塩コショウ、醤油 かぶ、かぶの葉、人参、しめじ、鶏肉、ゆず、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし オリーブ
	おやつ	フレンチトースト	食パン、卵、牛乳、砂糖、粉砂糖
30日 (水)	昼食	鶏五目ごはん 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけおろし和え もずくのみそ汁 梨	米、鶏肉、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ごま、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし、昆布だし 南瓜、合焼ミンチ、厚揚げ、いんげん、三温糖、醤油、みりん、かつおだし ほうれん草、人参、大根、なめ茸、三温糖、酢、醤油 豆腐、もずく、えのき、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
	おやつ	きなこクッキー	小麦粉、バター、砂糖、きな粉、塩
31日 (木)	昼食	ごはん さばの味噌じゃが ぶくき焼き 厚揚げのチリソース 白菜のすまし汁 オリーブ	米 さば、じゃがいも、糸こんにゃく、青ねぎ、味噌、マヨネーズ、三温糖、みりん、醤油 卵、鶏ミンチ、大豆水煮、ひじき、いんげん、人参、三温糖、醤油、かつおだし 厚揚げ、玉ねぎ、長ネギ、生麦、にんにく、三温糖、ケチャップ、鶏がら、ごま油、片栗粉 白菜、わかめ、青ねぎ、椎茸、えのき、かまぼこ、天かす、醤油、みりん、かつお昆布だし、塩
	おやつ	えびと南瓜のトマトクリームパスタ	パスタ、えび、南瓜、ほうれん草、にんにく、トマト缶、コンソメ、生クリーム、塩、オリーブオイル