

大きなおうち
平成29年度10月（神無月）献立表

～10月の目標～
秋野菜を食べよう！！
今月のテーマ野菜
「さつまいも」

※乳児には午前中、牛乳等がです。
※ はクッキングメニューです。
※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定			十五夜献立	0歳児健診	秋空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 青梗菜のおかか和え 金時豆 具沢山汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 白菜とりんごの甘酢漬け 舞茸と三つ葉のお吸い物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 月見うさぎうどん 里芋の旨煮 菊花と胡瓜の酢の物 うさぎりんこ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー フレンチサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ホットドック さつま芋スティック ごろごろピクルス お楽しみチーズ 野菜ジュース バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの炒飯 中華胡瓜 若布と玉葱の中華スープ りんこ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 中華栗おこわ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャム トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お月見団子 麦茶 (乳児：マカロニきな粉) 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あんパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
予定	体育の日	目の愛護デー献立	野菜の日	郷土食「北海道」	交流日	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 黒豆ご飯 露の和風ハンバーグ 人参とトマトのカロテンサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 さつま芋と車麩の煮物 春雨サラダ 白菜としめじの味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 三平汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 干切り野菜 かぶの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソースバググッティ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリージャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいも黒糖蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 北海道味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
予定			誕生会	0歳児健診		親子ハイク
昼食	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋ご飯 鶏の照り焼き おからサラダ かんぴょうのかき卵汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の彩りもみじご飯 秋刀魚の塩焼き (付)大根おろし すだち ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール みんな大好き！マカロニグラタン りんご入りマゼドアンサラダ ベジタブルスープ カラフルぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー フレンチサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の竜田揚げ ひじきサラダ さつま汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの炒飯 中華胡瓜 若布と玉葱の中華スープ りんこ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほくほく焼き芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋プリン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あんパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
予定				郷土食「北海道」	法人すもう大会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 青梗菜のおかか和え 金時豆 具沢山汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 白菜とりんごの甘酢漬け 舞茸と三つ葉のお吸い物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌うどん 里芋の旨煮 胡瓜と黄パプリカの酢の物 りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 三平汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 干切り野菜 かぶの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソースバググッティ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 中華栗おこわ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャム トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび バリバリ揚げ昆布 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 北海道味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	30	31	<p>郷土食～「北海道」～</p> <p>広大な土地と豊かな自然に恵まれた北海道は、漁業・農業・酪農が盛んで食品自給率は200%近くを記録し全国1位となっています。海山の幸、畜産など豊富な食材を擁し、北海道のご当地グルメを自国で、全国各地から観光客が訪れます。北海道の代表的な食材といえば、秋味と呼ばれる鮭、十勝地方のじゃがいも、羊肉(ジンギスカン)などが挙げられます。石狩鍋に代表されるように、北海道料理はあまり調味料などは使用せず、素材そのものの旨味を活かした調理方法が特徴といえます。また、北海道は酪農王国だけあって、バター・牛乳・味噌を使用した料理も数多く見られます。ちゃんちゃん焼きとは、鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いたもので、名前の由来は諸説有り、「ちゃっちゃん」と作れるからと言う説と、「ちゃん(お父さん)」が作る事からついた説などがあります。三平汁は鮭・ニンジン・タラなどの魚と根菜類などを塩汁で煮込んだ料理です。</p> 			
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋ご飯 鶏の照り焼き おからサラダ かんぴょうのかき卵汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の彩りもみじご飯 秋刀魚の塩焼き (付)大根おろし すだち ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 ヨーグルト 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほくほく焼き芋 牛乳 				