



# 10月食事献立予定表

松寺こども園

	3才未満児		献立名	主要材料	午後おやつ	
	午前おやつ	主食				
1	火	ビスケット 番茶	ごはん	魚の塩こうじ焼 ポテトサラダ 味噌汁	カラスカレイ 塩麹 じゃがいも ミックスベジタブル わかめ スライスウインナー マヨドレ 玉ねぎ 人参 おつゆ麩	ワッフル 牛乳
2	水	クッキー 番茶	ゆかりごはん	ミートローフ 切干大根煮 味噌汁	豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳 パン粉 切干大根 人参 さつまあげ 小松菜 玉ねぎ じゃがいも なめこ	バームクーヘン せんべい 牛乳
3	木	せんべい 番茶	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーの和え物 スープ 手作りふりかけ	鶏肉 カレー粉 マヨドレ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ スライスウインナー シーチキン あおのり チンゲン菜 ベーコン	クリームパン 牛乳
4	金	カステラ 番茶	ごはん	豆腐オムレツ マカロニサラダ 味噌汁	木綿豆腐 卵 万能ねぎ 豆乳 胡瓜 キャベツ 人参 マカロニ シーチキン マヨドレ 白菜 うすあげ えのき	マーラーカオ あられ 牛乳
5	土	<b>運動会</b> 				
7	月	ウエハース 番茶	ごはん	焼きギョウザ ひじきの煮物 味噌汁	焼きギョウザ ひじき 人参 うすあげ 冷凍豆腐 玉ねぎ さつまいも	クラッカー 牛乳
8	火	あられ 番茶	とろろ昆布ごはん	つるるんチャイナ ホークシューマイ 味噌汁	豚肉 人参 もやし たけのこ水煮 干しいたけ 春雨 なら ホークシューマイ 切干大根 玉ねぎ こまつな	フレンズスイーツ 牛乳
9	水	ビスケット 番茶	ごはん	魚のコーンクリーム焼き スパゲッティイタリアン 味噌汁	鮭 コーンクリーム マヨドレ スパゲッティ 玉ねぎ ピーマン ベーコン 粉チーズ 豚肉 ねぎ 人参 しめじ 厚揚げ	唐芋まるぼうろ あられ 牛乳
10	木	おかき 番茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き 南瓜サラダ スープ	鶏肉 味噌 南瓜 シーチキン 胡瓜 人参 マヨドレ 絹豆腐 コーン ロースハム わかめ	ラスク カステラ 牛乳
11	金	カステラ 番茶	カレーライス	カレーシチュー レモンバジルナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	豚肉 人参 玉ねぎ さつまいも カレールウ 牛乳 レモンバジルナゲット ブロッコリー ヨーグルト	ひこうきビスケット 牛乳
12	土	せんべい 番茶	ごはん	焼きそば ゆでウインナー パナナ	中華麺 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ウインナー パナナ 	お菓子 番茶
15	火	クッキー 番茶	ごはん	魚の塩こうじ焼 ポテトサラダ 味噌汁	カラスカレイ 塩麹 じゃがいも ミックスベジタブル スライスウインナー マヨドレ 玉ねぎ 人参 おつゆ麩	ワッフル 牛乳
16	水	ウエハース 番茶	ゆかりごはん	ミートローフ 切干大根煮 味噌汁	豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳 パン粉 切干大根 人参 さつまあげ 小松菜 玉ねぎ じゃがいも なめこ	バームクーヘン せんべい 牛乳
17	木	あられ 番茶	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーの和え物 スープ 手作りふりかけ	鶏肉 カレー粉 マヨドレ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ スライスウインナー シーチキン あおのり チンゲン菜 ベーコン	ラスク カステラ 牛乳
18	金	バナナ 番茶	ごはん	豆腐オムレツ マカロニサラダ 味噌汁	木綿豆腐 卵 万能ねぎ 豆乳 胡瓜 キャベツ 人参 マカロニ シーチキン マヨドレ 白菜 うすあげ えのき	マーラーカオ あられ 牛乳
19	土	カステラ 番茶	ごはん	肉じゃが グラタン 果物	じゃがいも 牛肉 人参 玉ねぎ グリンピース グラタン 果物	お菓子 番茶
21	月	せんべい 番茶	ごはん	焼きギョウザ ひじきの煮物 味噌汁	焼きギョウザ ひじき 人参 うすあげ 冷凍豆腐 玉ねぎ さつまいも	クラッカー 牛乳
22	火	ビスケット 番茶	とろろ昆布ごはん	つるるんチャイナ ホークシューマイ 味噌汁	豚肉 人参 もやし たけのこ水煮 干しいたけ 春雨 なら ホークシューマイ 切干大根 玉ねぎ こまつな	フレンズスイーツ 牛乳
23	水	ウエハース 番茶	ごはん 	魚のコーンクリーム焼き スパゲッティイタリアン 味噌汁	鮭 コーンクリーム マヨドレ スパゲッティ 玉ねぎ ピーマン ベーコン 粉チーズ 豚肉 ねぎ 人参 しめじ 厚揚げ	メロンパン 牛乳
24	木	おかき 番茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き 南瓜サラダ スープ	鶏肉 味噌 南瓜 シーチキン 胡瓜 人参 マヨドレ 絹豆腐 コーン ロースハム わかめ	ゼリー あられ 牛乳
25	金	クッキー 番茶	カレーライス	カレーシチュー レモンバジルナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	豚肉 人参 玉ねぎ さつまいも カレールウ 牛乳 レモンバジルナゲット ブロッコリー ヨーグルト	ひこうきビスケット 牛乳
26	土	あられ 番茶	ごはん	マーボー茄子 ハンバーグ 果物	なす ミックスベジタブル 豚ひき肉 ハンバーグ 果物	お菓子 番茶
28	月	カステラ 番茶	ごはん	キャベツ入平 塩麩のスイートサラダ 味噌汁	キャベツ入平 さつまいも 人参 玉ねぎ サラダチーズ 胡瓜 マヨネーズ 塩こうじ 生クリーム 絹豆腐 わかめ なめこ	クッキー ミニカップケーキ 牛乳
29	火	せんべい 番茶	ごはん	郷土料理～北陸～ ぶりのカレーソース焼き(富山県) 治部煮風 (石川県) ほっかけ汁(福井県)	ぶり 鶏肉 すだれ麩 こまつな 生しいたけ 人参 里芋 ごぼう ねぎ 大根 うすあげ しらたき	ふかしいも(かぼくり) せんべい 牛乳
30	水	ウエハース 番茶	ごはん	鶏肉のゆかり揚げ 和え物 味噌汁	鶏肉 ゆかり粉 ほうれんそう 人参 コーン シーチキン 南瓜 玉ねぎ さつま揚げ	ミルクビスケット おかき 牛乳
31	木	おかき 番茶	ごはん	お化けメンチカツ 南瓜サラダ ハロウィンスープ 	メンチカツ 豆乳チーズ 南瓜 胡瓜 シーチキン 人参 ロースハム マヨドレ コーン スライスウインナー 玉ねぎ	パンキンババロア せんべい 牛乳

※3日、17日は手作りふりかけがきます。材料の都合により献立内容を変更することがあります。



## ハロウィンについて

ハロウィンという名前が日本で浸透してからしばらく経ちますが、本場海外では古代から営まれる伝統イベントでした。ハロウィンという名前はさまざまな由来がありますが、古代から名前自体は存在すると言われていて、ハロウィンは古代のケルト人が祖であると言われています。古代ケルト人は現代におけるアイルランド地方などに広く居を構え、独自の文化を築いていきました。古代から続くいこしえの文化の1つがハロウィンです。古代人は10月31日の季節を1年の終わりとする暦でした。季節ごとで収穫した食べ物を神に供え、現世に舞い戻った霊を迎えました。また、同時に恐ろしい仮装をすることで死者についてきた悪霊を払うという風習もあり、同風習が現在のハロウィン仮装の文化に繋がっています。

日本のハロウィンの食べ物は、やはりアメリカの影響が色濃く出ています。ただ、海外よりもバリエーションは少ない印象です。日本ではかぼちゃをメインとしており、その他の食べ物はあまり使われません。食べ物の種類というよりは「オレンジ」という色味でハロウィンを表現する、という文化に近いと言ってよいでしょう。