平成 29 年 10月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼　食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
2 16	月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス のっぺい汁	牛乳 みかん	スキムミルク さつまいもと にんじんのチヂミ	牛乳 白身魚 米みそ 煮干しだし 脱脂粉乳 かつおだし 鶏肉	精白米 麦 すりごま 植物油 さといも 片栗粉 米粉 さつまいも ごま油 黒ごま 砂糖(三温糖)	みかん ﾚﾀｽ だいこん ごぼう こんにゃく 生しいたけ 青ねぎ にんじん
3 23	火 月	麦ごはん わかめスープ 高野豆腐の卵とじ 柿なます	牛乳 キウイ	スキムミルク なし かりんとう	牛乳 塩わかめ 鶏ひき肉 鶏卵 高野豆腐 煮干しだし 脱脂粉乳 鳥がらだし	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) すりごま かりんとう	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ たまねぎ はくさい にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ かぶ かき なし
4 18	水	パン マカロニグラタン ミニトマト コンソメスープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ 脱脂粉乳 鳥がらだし 粉ﾁｰｽﾞ えび 絹ごし豆腐 きな粉	ﾊﾟﾝ ﾏｶﾛﾆ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 白玉粉 砂糖(三温糖)	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾐﾆﾄﾏﾄ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ｺｰﾝ，ﾎｰﾙ(缶)
5 19	木	麦ごはん 納豆の天ぷら かぼちゃの素揚げ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク かき あられ	牛乳 納豆 あおのり 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 あられ	にんじん かぼちゃ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ かき
6 20	金	麦ごはん 清汁 魚の天火焼き チンゲン菜の中華風和え物	牛乳 黄桃缶	豆乳 大学いも	牛乳 木綿豆腐 かつお・昆布だし さば 粉ﾁｰｽﾞ ｺﾝｿﾒ 豆乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) すりごま さつまいも 揚げ油 黒ごま	もも(缶) えのきたけ 青ねぎ たまねぎ ﾄﾏﾄ にんにく ﾊﾟｾﾘ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ もやし しめじ
7 21	土	チャンポン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鳥がらだし ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ	中華めん 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ もやし にんじん 青ねぎ しょうが
10 24	火	パン 鶏肉と南瓜のｶﾚｰｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ひじきの和風サラダ	牛乳 せんべい	フルーツヨーグルト ウエハース	牛乳 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 かまぼこ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ひじき	せんべい ﾊﾟﾝ 植物油 ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｳｴﾊｰｽ 砂糖(三温糖) すりごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん ｾﾛﾘｰ きゅうり ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) 黄桃(缶)
11 25	水	麦ごはん 清汁 鳴門煮 もやしのごま和え	牛乳 なし	スキムミルク かぼちゃと豆腐の 米粉ケーキ	牛乳 煮干しだし 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 竹輪 脱脂粉乳 木綿豆腐 豆乳	精白米 麦 白玉ふ じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) すりごま 米粉	なし 生しいたけ 青ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが もやし きゅうり かぼちゃ
12 30	木 月	さといもごはん 青身魚の元気揚げ ミニトマト 五目みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク サブレ バナナ	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏肉 油揚げ 魚 煮干しだし 麦みそ 脱脂粉乳 米みそ	精白米 麦 さといも 植物油 黒ごま 小麦粉 揚げ油 ｻﾌﾞﾚ	ごぼう にんじん しょうが しそ葉 ﾐﾆﾄﾏﾄ なす こんにゃく 青ねぎ ﾊﾞﾅﾅ
13 27	金	麦ごはん にら玉スープ はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳 みかん	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏卵 鳥がらだし 豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 はるさめ 砂糖(三温糖) さつまいも すりごま 小麦粉 黒砂糖	みかん にら たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん 青ねぎ しょうが しめじ みつば
14 28	土	カレーうどん なし	牛乳 黄桃缶	牛乳 カステラ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鳥がらだし	干しうどん 植物油 ｶﾚｰﾙｳ ｶｽﾃﾗ	もも(缶) たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ なし
17 31	火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ きのこのかき玉汁	牛乳 バナナ	豆乳 りんごのトースト	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かつおだし 鶏卵 かつお・昆布だし 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) 片栗粉 ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用ﾊﾟﾝ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ﾊﾞﾅﾅ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ 生しいたけ しめじ たまねぎ りんご
26	木	高菜ピラフ　コーンスープ きのこの和風ハンバーグ 人参グラッセ 里芋の和風サラダ サラダ菜　柿	牛乳 せんべい	オレンジジュース パンプキンクッキー	牛乳 ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 ﾛｰｽﾊﾑ 鶏がらだし	せんべい 精白米　植物油 パン粉 片栗粉 バター ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小麦粉 さといも 砂糖（三温糖）	高菜漬け たまねぎ しめじ しいたけ にんじん きゅうり コーン,ホール（缶） サラダ菜 柿 パセリ かぼちゃ みかんジュース

虫の声と、色づき始める木々、秋風に高く澄んだ空…自然の変化とともにますます秋の深まりを感じる頃になりました。過ごしやすくなってきたこともあり、子ども達の食欲も増えてきた様子で、給食もおやつも、もりもり食べてくれます。

さて、10月の行事のひとつに「十五夜」がありますが、最近では10月31日の「ハロウィン」も人気のある行事のひとつになってきました。今回は行事の由来とその食べ物について紹介します。

十五夜…十五夜とは、旧暦の8月15日（現在の9月15日）前後に訪れる満月のことをいいます。

別名「中秋の名月」とも言われますが、中秋とは旧暦8月のことで、7月を初秋、9月を晩秋といいます。この時期は1年の中で最も空が澄み渡り、月が明るく美しく見えるのです。

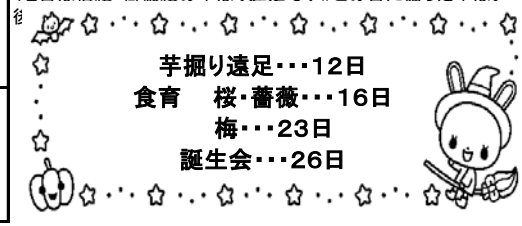
十五夜は美しい満月を鑑賞するだけでなく、作物が月の満ち欠けとともに成長することから、作物の豊作を祈願し、収穫を感謝する行事になりました。十五夜にお供えするものといえば「月見団子」ですが、なぜ団子なのでしょう。それは、作物の中で特にお米の出来がとても重要だったことから、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次期の豊作を祈願するために米粉で団子を作り、月に見立ててお供えしたのです。地域によってはお団子の他に、芋の収穫を祝って里芋やさつま芋をお供えする所もあります。

今年の十五夜は10月4日です。きれいな満月が見られるといいですね。

ハロウィン…ハロウィンは毎年10月31日に行われる古代のヨーロッパが起源とされるお祭りです。もともとは秋の作物の収穫を祝い、作物を荒らすといわれる悪霊を追い払うことが目的でした。このお祭りがアメリカに渡り、現在のようなハロウィンになったと言われています。

ハロウィンに仮装をするのは、10月31日に集まる悪霊に魂を奪われないよう、人間だとわからないように変装するためで、魔女や幽霊など恐ろしい物に変装し悪霊を追い払う魔よけの意味があるようです。また、カボチャの中身をくり抜いて中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるランタンを飾ります。これにも魔よけの意味があり、古代ヨーロッパではカブを使っていましたが、アメリカではかぼちゃがたくさん取れたのでカブの代わりにかぼちゃを使ったことでかぼちゃのランタンが定着しました。このかぼちゃのランタンのイメージから日本では、10月になると色々なかぼちゃを使ったお菓子や料理が見られます。また、旬であるかぼちゃは市場でも多く出回るようになります。今月の誕生会のおやつにもかぼちゃを使ったパンプ

10月の行事は十五夜もハロウィンも作物の収穫をお祝いする意味があるのですね。秋は「実りの秋」と言われるほど米や野菜、果物が旬を迎えたくさん収穫できます。お月見団子やかぼちゃなど行事とともに楽しみながら、色々な秋の味覚も味わってみてはいかがでしょう

〈芋ほり遠足〉

12日は梅組・薔薇組の芋ほり遠足です。この日に掘った芋は、