

献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	御飯 味噌汁(ホウレン・浅利) 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒	御飯 ポテトミンチ巻き 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
	昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ
	お	シルベーナ	いしやきいも 桃山	手作りプリン(カラメルソース)	手作りきなこソフォンカップケーキ	手作りぜんざい(あられ)	手作りミルクまんじゅう(白あん)
	夕	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味
日付	7	8	9	10			
朝	御飯 千草焼き カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月7日(月)昼食 『萩御飯』</p>  <p>「萩」は秋の七草の1つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆と一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月10日(木)昼食 『吹き寄せ寿司』</p>  <p>「吹き寄せ」とは、木の葉が風で吹き寄せられた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられるそうです。もともとは各家庭であり合わせの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。</p> </div> </div>		
	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)			
	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りカフェマドレーヌ	手作り黒ごま水ようかん			
	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味			



献立だより 2024年10月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					11	12	13		
朝 昼 お 夕	<p>10月15日(火) 昼食 『栗御飯』 十三夜</p>  <p>十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月と言われています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。</p>						<p>御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根)</p>	<p>御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)</p>	<p>御飯 ほうれん草のオムレツ もやしと油揚げの塩麩<sup>ト</sup>レサラダ 味噌汁(あさり・人参)</p>
	<p>御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て</p>	<p>御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅</p>	<p>御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)</p>						
	<p>手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)</p>	<p>ミネラルゼリー(メロン)</p>	<p>クッキー 紅茶</p>						
	<p>御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジル<sup>ト</sup>レサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)</p>	<p>御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て</p>	<p>御飯 三色稻荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p>						
日付	14	15	16	17	18	19	20		
朝 昼 お 夕	<p>御飯 チキンピカタ 白菜の和え物 味噌汁(白ねぎ・しめじ)</p>	<p>御飯 玉子焼き チンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)</p>	<p>御飯 筑前煮 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p>	<p>御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味<sup>ト</sup>レサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)</p>	<p>御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と大根葉の麩ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)</p>	<p>御飯 味噌汁(キャベツ・人) 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんと平天の白ごま和え フルーツ(カットりんご)</p>	<p>御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p>		
	<p>御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツ<sup>ト</sup>レサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉)</p>	<p>栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)</p>	<p>御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 赤だし(さつまいも・えのき)</p>	<p>鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごま<sup>ト</sup>レサラダ</p>	<p>ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ</p>	<p>御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ)</p>	<p>御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)</p>		
	<p>手作りスイートポテト</p>	<p>手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)</p>	<p>手作り酒まんじゅう</p>	<p>手作り黒糖ソフトマフィン</p>	<p>ミネラルゼリー(キャラメル)</p>	<p>手作りあんシュー(よもぎあん)</p>	<p>手作りココアシフォンカップケーキ</p>		
	<p>御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン)</p>	<p>御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮</p>	<p>御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) 冷凍カットマンゴー</p>	<p>御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ)</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風<sup>ト</sup>レ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)</p>	<p>御飯 かれいのグリル(マスタードタルタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース)</p>	<p>御飯 ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとパプリカのバジル<sup>ト</sup>レサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)</p>		

献立だより 2024年10月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	御飯 かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ)	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)
	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のハンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 赤魚の照り煮 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	おにぎりせんべい 飴湯	手作りパウンドケーキ	手作りアセロラゼリー	手作りおしるこ(あられ)
夕	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 かれの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)
	日付	28	29	30	31		
朝	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり)	<p>10月21日(月)昼食 『秋の恵みカレー (さつまいも)』</p>  <p>秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じていただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。</p>		
	夕	木の葉井 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 梅尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(油揚げ・人参)			
お	バームロール チョコリエール	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)	<p>10月24日(木)昼食 『浦上そぼろ』 [長崎県郷土料理]</p>  <p>浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。</p>		
夕	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のハンパントレサラダ すまし汁(ソーメン・花麩)	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	<p>10月31日(木)おやつ 『かぼちゃムース (ホイップクリーム添え)』 ハロウィン</p>  <p>ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべる人もいらっしゃると思いますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にカボチャに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。</p>		