

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
2 ・ 23	麦ごはん みそ汁(たまねぎ・わかめ)(未満児) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) スキムミルク りんごゼリー	牛乳・塩わかめ・厚揚げ・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホールコン缶・冷凍グリーンピース・かぶ・かき・りんご・りんごジュース	煮干しだし・米みそ・麦みそ・カレー粉・鶏がらだしの素・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食塩・食酢
3 17 火 31	麦ごはん ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク 3.17日)かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ 31日)ハロウィンかぼちゃケーキ	牛乳・豚肉・鶏肉・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳・調整豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・米粉・三温糖・植物油・ホットケーキミックス・マーガリン	バナナ・たまねぎ・チンゲンサイ・ホールコン缶・にんじん・かぼちゃ・かぼちゃ	トマトチャップ・ウスターソース・清酒・コンソメ・食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バリエーション
4 ・ 18	麦ごはん 魚の磯辺揚げ レタス けんちん汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・白身魚・あおのり・鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	レタス・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん
5 ・ 19	ロールパン チリコンカーン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク わかめごはん	牛乳・牛ひき肉・ゆでだりいず・調整豆乳・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	ロールパン・パンプキン・ドミグラスソース・植物油・精白米・押麦	りんご・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコン缶・キャベツ・パセリ	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・清酒・みりん・濃口しょうゆ
6 ・ 20	麦ごはん 魚の香味焼き トマト 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・白身魚・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	精白米・押麦・三温糖・ごま油	ゆづフルーツ・青ねぎ・しょうが・にんにく・トマト・切干だいこん・なす・にんじん・みかん缶・黄桃缶	みりん・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7 土	親子うどん 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 牛乳 せんべい	牛乳・鶏肉・鶏卵・かまぼこ・加糖ヨーグルト	ウエハース・干しうどん・植物油・せんべい	たまねぎ・にんじん・青ねぎ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
10 ・ 24	麦ごはん 鶏肉とかぼちゃのカレークリームチュー オレンジサラダ	牛乳(未満児) もも缶(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・バター・小麦粉・三温糖・コンフレク・ホットケーキミックス	もも缶・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パセリ・バナナ・干しぶどう	食塩・鳥がらだし・カレー粉・食塩(塩もみ用)・食酢
11 ・ 25	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) パイナップル缶(未満児) スキムミルク なし ビスケット	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・さつまいも・ビスケット	パイナップル缶・なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・青ねぎ・なし	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
12 木	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) りんご(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・三温糖・さつまいも・片栗粉・小麦粉・揚げ油	りんご・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・生しいたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ベーキングパウダー
13 ・ 27	麦ごはん 漬汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 牛乳 きな粉よせ	牛乳・牛肉・竹輪・粉寒天・きな粉・調整豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・上新粉・黒砂糖	レタス・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・こまつな	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
14 ・ 28	ツナとトマトのスパゲティ りんご	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 牛乳 パイ	牛乳・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・りんご	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
16 ・ 30	麦ごはん 鶏肉とさつまいものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・鶏もも・木綿豆腐・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・さつまいも・植物油・三温糖・さつまいも・マーガリン	もも缶・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・バリエーション
26 木	さつまいもごはん 魚のみじ焼き のっぺい汁 ぶどうゼリー〜ヨーグルトソース添え〜	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク 米粉ココアケーキ	牛乳・白身魚・鶏肉・粉寒天・ブレンヨーグルト・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	せんべい・精白米・さつまいも・マヨネーズ・植物油・さつまいも・片栗粉・三温糖・三温糖・米粉・黒砂糖・粉糖・マジマロ	にんじん・ピーマン・だいこん・ごぼう・生しいたけ・青ねぎ・ぶどうジュース	食塩・清酒・米みそ・煮干しだし・濃口しょうゆ・ビュウココア・ベーキングパウダー

おたんじょうび
きゅうしよく

こんげつ(10月)のきゅうしよく

今月のメニュー紹介 「のっぺい汁」 (12・26日)

のっぺい汁は全国各地に古くから伝わる郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、共通していることは、具だくさんで味噌を使わない清汁であることと、汁を残さず食べる目的でとろみをつけることです。

鶏肉やにんじん、だいこんなどの野菜を煮て片栗粉などでとろみをつけているのが特徴で、汁が粘って餅のようであることから「濃餅」と書きます。

とろみがあることを意味する「ぬっぺい」が、なまって「のっぺい」となり「能平」や「野平」の字をあてたとも言われています。

