



10月献立表



令和 8 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 木	竹輪の磯辺揚げ・スパゲティーサラダ・味噌汁・ふりかけごはん	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ 竹 輪 ・ 青 の り ・ 胡 瓜 ・ お 魚 ソ ー セ ー ジ ・ コ ー ン ・ パ ナ ナ	ハ ー ベ ス ト ・ 牛 乳	パ ナ ナ ス コ ー ン ・ 牛 乳
2 金	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味 噌 汁	キ ャ ベ ツ ・ 菊 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 椎 茸 ・ 豚 肉 ・ 海 老 ・ 法 蓮 草 ・ 白 菜 ・ も や し ・ 小 松 菜 ・ 豆 腐 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ フ ル ー ツ 缶 ・ じ ゃ が 芋	た べ っ こ 動 物 ・ 牛 乳	フ ラ イ ド ポ テ ト ・ 牛 乳
3 土	お に ぎ り ・ パ ナ ナ ・ 豚 汁	サ ケ ・ わ か め ・ 白 菜 ・ 大 根 ・ 人 参 ・ し め じ ・ 小 葱 ・ 鶏 胸 肉 ・ 豚 肉 ・ 豆 腐 ・ パ ナ ナ	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	ジャ ム サ ン ド ・ 牛 乳
4 日				
5 月	きのこたっぷりカレーライス・牛乳・フルーツ和え	じ ゃ が 芋 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ し め じ ・ え の き ・ 豚 肉 ・ パ ナ ナ ・ キ ウ イ ・ フ ル ー ツ 缶 ・ ヨ ー グ ル ト ・ 薩 摩 芋	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	芋 か り ん と う ・ 麦 茶
6 火	中華風味噌うどん・チキンナゲット・ブロッコリー	キ ャ ベ ツ ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ 豚 肉 ・ コ ー ン ・ 法 蓮 草 ・ 鶏 肉 ・ フ ロ ッ コ リ ー ・ わ か め	マ リ ー ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	わ か め お に ぎ り ・ 牛 乳
7 水	五 目 う ま 煮 丼 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁	豚 肉 ・ 白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ 青 梗 菜 ・ 菊 ・ キ ャ ベ ツ ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ 大 根 ・ 胡 瓜	リ ッ ツ ・ 牛 乳	肉 ま ん ・ 牛 乳
8 木	ピンクサーモンのもみじ焼き・和え物・すまし汁・ごはん	玉 葱 ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ え の き ・ 豆 腐 ・ ピ ン ク サ ー モ ン ・ キ ャ ベ ツ ・ 胡 瓜 ・ ト マ ト	た べ っ こ 動 物 ・ 牛 乳	り ん ご ケ ー キ ・ 牛 乳
9 金	ささみチーズフライ・温野菜サラダ・具だくさん汁・のりごはん	の り ・ 白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 豆 腐 ・ 法 蓮 草 ・ 豚 肉 ・ チ ー ズ ・ フ ロ ッ コ リ ー ・ カ リ フ ラ ワ ー	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	ソ フ ー ル ・ の り 塩 せ ん べ い
10 土	ミ ー ト ソ ー ス ス パ ゲ テ ィ ー ・ パ ナ ナ ・ 野 菜 ス ー プ	ミ ー ト ソ ー ス ・ キ ャ ベ ツ ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ に ら ・ し め じ ・ 鶏 肉 ・ パ ナ ナ ・ ツ ナ	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	ツ ナ お に ぎ り ・ 牛 乳
11 日				
12 月				
13 火	タ ン メ ン ・ 大 学 芋	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 豚 肉 ・ コ ー ン ・ わ か め ・ 薩 摩 芋 ・ か ま ぼ こ	ゴ マ ス テ ィ ッ ク ・ 牛 乳	プ リ ン ・ の り 塩 せ ん べ い
14 水	な め 茸 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 豚 汁 ・ ご は ん	白 菜 ・ 大 根 ・ 人 参 ・ し め じ ・ ねぎ ・ 風 芋 ・ 鶏 胸 肉 ・ 法 蓮 草 ・ 豚 肉 ・ 豆 腐 ・ 納 豆 ・ え の き ・ 小 葱 ・ ゴ マ ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ 卵	ハ ー ベ ス ト ・ 牛 乳	原 宿 ド ッ グ ・ 牛 乳
15 木	ブリカツ・マカロニサラダ・のっぺい汁・なめし	大 根 ・ 人 参 ・ ねぎ ・ 厚 揚げ ・ 椎 茸 ・ 風 芋 ・ 法 蓮 草 ・ フ リ ・ キ ャ ベ ツ ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ コ ー ン ・ 豚 肉	の り 塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	フ ラ ン ク フ ル ト ・ 牛 乳
16 金	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・ごはん	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 油 揚げ ・ 鶏 肉 ・ 豆 腐 ・ 玉 葱 ・ 枝 豆 ・ ひ じ き ・ カ ニ カ マ ・ コ ー ン	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	苺 フ ル ー チ ェ ・ 雪 の 宿
17 土	五 目 う ど ん ・ パ ナ ナ	も や し ・ 白 菜 ・ 大 根 ・ 人 参 ・ 小 葱 ・ 豚 肉 ・ パ ナ ナ ・ 鶏 胸 肉	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	お か か お に ぎ り ・ 牛 乳
18 日				
19 月	ハ ヤ シ ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ ミ モ ザ サ ラ ダ	じ ゃ が 芋 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ マ ッ シ ュ ル ー ム ・ 豚 肉 ・ 胡 瓜 ・ キ ャ ベ ツ ・ 卵 ・ み か ん 缶 ・ カ ニ カ マ	マ リ ー ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	鉄 分 ヨ ー グ ル ト ・ の り 塩 せ ん べ い
20 火	野菜コロッケ・線野菜・和風ポトフ・食パン・苺ジャム・牛乳	じ ゃ が 芋 ・ 大 根 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 白 菜 ・ 法 蓮 草 ・ 鶏 肉 ・ コ ロ ッ ケ ・ キ ャ ベ ツ ・ レ タ ス ・ ゴ マ ・ 昆 布	の り 塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	ゴ マ 昆 布 お に ぎ り ・ 麦 茶
21 水	す き 焼 き 風 煮 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 油 揚げ ・ 玉 葱 ・ 白 滝 ・ 椎 茸 ・ 豆 腐 ・ 鰺 元 ・ 豚 肉 ・ 大 根 ・ 胡 瓜	リ ッ ツ ・ 牛 乳	ク リ ー ム パ ン ・ 牛 乳
22 木	鯛の生姜煮・ポテトサラダ・味噌汁・ごはん	キ ャ ベ ツ ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ い わ し ・ 生 姜 ・ じ ゃ が 芋 ・ 胡 瓜 ・ コ ー ン ・ ハ ム	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	ぶ どう ぜ り ー ・ 塩 せ ん べ い
23 金	春巻き・ゴボウサラダ・味噌汁・ひじきごはん	ひ じ き ・ 鶏 胸 肉 ・ 椎 茸 ・ 油 揚げ ・ 鶏 肉 ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ 春 巻 き ・ ゴ ボ ウ ・ ゴ マ ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ コ ー ン ・ 薩 摩 芋	ゴ マ ス テ ィ ッ ク ・ 牛 乳	ふ か し 芋 ・ 牛 乳
24 土	た め ぎ う ど ん ・ パ ナ ナ	も や し ・ 白 菜 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 小 葱 ・ 鶏 肉 ・ わ か め ・ パ ナ ナ ・ ハ ム ・ チ ー ズ	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	ハ ム チ ー ズ サ ン ド ・ 牛 乳
25 日				
26 月	三 色 丼 ・ パ ナ ナ ・ 具 だ く さ ん 汁	鶏 肉 ・ 高 野 豆 腐 ・ 卵 ・ 枝 豆 ・ 白 菜 ・ 大 根 ・ も や し ・ 人 参 ・ 豆 腐 ・ 法 蓮 草 ・ パ ナ ナ	ハ ー ベ ス ト ・ 牛 乳	ア メ リ カ ン ド ッ グ ・ 牛 乳
27 火	中 華 風 う ど ん ・ 薩 摩 芋 の 天 ぷ ら	白 菜 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 椎 茸 ・ に ら ・ 生 姜 ・ に ん に く ・ 豚 肉 ・ 薩 摩 芋 ・ ベ ー コ ン ・ チ ー ズ	た べ っ こ 動 物 ・ 牛 乳	カ リ カ リ ト ー ス ト ・ 牛 乳
28 水	水 炊 き ・ 焼 売 ・ り ん ご ・ わ か め ご は ん	わ か め ・ 白 菜 ・ も や し ・ 大 根 ・ 人 参 ・ ねぎ ・ 水 菜 ・ 豆 腐 ・ え の き ・ 鶏 肉 ・ 豚 肉 ・ 玉 葱 ・ り ん ご	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	ス テ ィ ッ ク パ ン ・ 牛 乳
29 木	カツオブライ・ブロッコリー・トマト・切り干し大根のかきたまスープ・ごま塩ごはん	カ ツ オ ・ ゴ マ ・ 白 菜 ・ 椎 茸 ・ 人 参 ・ 切 り 干 し 大 根 ・ 小 葱 ・ 卵 ・ フ ロ ッ コ リ ー ・ ト マ ト	マ リ ー ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	今 川 焼 き ・ 牛 乳
30 金	チキンのマーマレード焼き・ハロウィンサラダ・野菜スープ・ごはん	キ ャ ベ ツ ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ に ら ・ し め じ ・ 鶏 肉 ・ マ ー マ レ ー ド ・ 南 瓜 ・ 胡 瓜 ・ カ ニ カ マ ・ の り	リ ッ ツ ・ 牛 乳	お ば け ド ー ナ ツ ・ 雪 の 宿
31 土	ミ ー ト ソ ー ス ス パ ゲ テ ィ ー ・ パ ナ ナ ・ 中 華 ス ー プ	ミ ー ト ソ ー ス ・ キ ャ ベ ツ ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ に ら ・ し め じ ・ 鶏 肉 ・ パ ナ ナ ・ 油 揚げ ・ ゴ マ	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	き つ ね お に ぎ り ・ 牛 乳

アレルギーの新しいお話

今年はめっきり雨が多く、雲の多い日が多いところですが、季節は秋の真ただ中。

お店には、ぶどうやりんご、里芋や秋刀魚などたくさんの旬のものが出てきました。

今月は、今までとは少し異なるアレルギーについてお話します。従来は、もともと卵や乳、小麦などのアレルギーがあり、食べると発疹、咳などの症状を引き起こすものでした。

最近では、もっと複雑な「交差性抗原性」といったこともおきています。スギやブタクサ、白樺やハンノキといった花粉のアレルギーを持つ人が、その花粉を体内に取り込むことにより、過敏に反応しやすくなっているところに、それと似た抗原を持つ果物に反応し、アレルギー症状をおこしてしまうことがわかってきました。このアレルギーは、抗原が胃液や熱で壊れるので

「口腔アレルギー」とよばれ、生で食べると唇が腫れたり、喉がイガイガします。また、クラゲに刺されることにより、納豆アレルギーを引き起こしたり、マダニに噛まれることにより、豚肉・牛肉のアレルギーになってしまうなど、本当にいろんなアレルギーがわかってきました。

安全だと思っている食べ物で、危険になってしまうため、注意が必要ですね。



どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。

