

週間予定献立表

令和8年10月

HAPPY HALLOWEEN



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(卵、ネギ) さわらのバター醤油焼き 切干大根の炒り煮 さつまいもサラダ ミニ蒸しパン(レモン)	ごはん 味噌汁(白菜) メンチカツ ふきとさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え 洋梨缶	ソース焼きそば 中華スープ(ほうれん草) 海鮮しゅうまい ピーチゼリー	ポークカレー コンソメスープ(大根) 福神漬け 海藻サラダ ミルクデザート(バナナ)	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) チキンチャップ 南瓜コロッケ 小松菜の青じそ風味和え プリン	ハロウィン南瓜づくし献立 えびピラフ かぼちゃのシチュー オニオンサラダ パンフキンババロア
	Kcal 654 蛋白質 24.1g 脂質 22.2g 炭水化物 89.6g 食塩 3.2g	Kcal 618 蛋白質 14.7g 脂質 18.9g 炭水化物 97.0g 食塩 2.7g	Kcal 598 蛋白質 19.5g 脂質 24.9g 炭水化物 69.9g 食塩 2.8g	Kcal 556 蛋白質 19.2g 脂質 14.5g 炭水化物 78.4g 食塩 3.7g	Kcal 584 蛋白質 21.9g 脂質 11.5g 炭水化物 98.2g 食塩 2.0g	Kcal 638 蛋白質 23.7g 脂質 16.8g 炭水化物 99.8g 食塩 3.0g

10月31日は



「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのこと。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事であり、また亡くなった家族や友人をしのぶ宗教的な意味合いのある行事でした。しかし、現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いを意識することはほとんどなくなり、日本を含む多くの国々で民間行事として楽しまれています。ハロウィンというと、子どもたちが仮装して街を歩き、近所の家々でお菓子をもらうのが有名です。かぼちゃの中をくりぬいて顔を作り、夜になるとロウソクをともし「ジャック・オー・ランタン」はハロウィンのシンボルにもなっています。今年は、えびピラフ、南瓜シチューなどを給食で提供します、お楽しみに！

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩・ネギ) かつとじ かぶの含め煮 いんげんのマヨ和え オレンジゼリー	天丼 味噌汁(豆腐・葱) ハムマリネサラダ イチゴヨーグルト	味噌ラーメン はんぺんフライ バナナ	ごはん コンソメスープ(白菜) カレーのチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮 カリフラワーのサラダ パインゼリー	シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ) 福神漬け 人参とツナのサラダ ミルクデザート(ピーチ)	ごはん 味噌汁(芋) 鶏肉のねぎ塩炒め 五目豆 かぶの三杯酢 オレンジ
	Kcal 593 蛋白質 15.1g 脂質 18.5g 炭水化物 91.2g 食塩 2.6g	Kcal 584 蛋白質 14.4g 脂質 11.8g 炭水化物 105.2g 食塩 1.7g	Kcal 576 蛋白質 21.0g 脂質 17.9g 炭水化物 85.5g 食塩 3.8g	Kcal 496 蛋白質 19.4g 脂質 9.6g 炭水化物 82.7g 食塩 2.2g	Kcal 530 蛋白質 18.4g 脂質 11.7g 炭水化物 78.7g 食塩 4.0g	Kcal 523 蛋白質 22.8g 脂質 12.4g 炭水化物 83.0g 食塩 2.4g

風邪を予防する食事



♡栄養バランスのとれた食事

1日3食の食事で様々な種類の食材をバランスよく取り入れましょう。色の濃い野菜を目印に！

♡体を温める食事

体温を上げると血流が良くなり免疫機能も高まります。葱、生姜、にんにく、ニラなど体を温める食材を使用したり、温かい汁物、飲み物などを食事の始めに摂りましょう。

♡腸内環境を整える

免疫機能は、腸内に集中していると言われています。ヨーグルトなどの乳製品、根菜類などの食物繊維を摂りましょう。