

# 令和 5 年 10 月 献立予定表

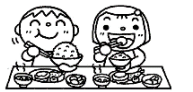
日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
1	日				
2	月	チキンカレー ドレッシングサラダ	フルーツ ヨーグルト	牛乳 マカロニあべかわ	
3	火	おでん風煮物 煮卵 みかん	牛乳 フライドポテト	牛乳 ビスケット	
4	水	魚の塩こうじ焼き 胡瓜 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 クリームパン	バナナ	
5	木	スパゲティミートソース ヨーグルト和え	牛乳 カステラ	青りんごゼリー	麺の献立
6	金	マカロニサラダ しそひじき フライドフィッシュ	牛乳 スイートポテト	牛乳 せんべい	
7	土	焼きビーフン バナナ	牛乳 もちパン	りんご果汁	
8	日				
9	月	スポーツの日			
10	火	じゃが芋の煮物 鯖のみそ煮 トマト	牛乳 ドーナツ	牛乳 コーンフレーク	
11	水	ミートローフ オレンジ 五目きんぴら	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスコ	
12	木	チキン南蛮 春雨の酢の物	牛乳 バナナ	プリン	
13	金	麻婆豆腐 りんごのサラダ	牛乳 型抜きクッキー	りんご果汁 チーズ	
14	土	チャンポンうどん バナナ	牛乳 クリームパン	ヤクルト	
15	日				
16	月	鶏団子スープ バナナ 高菜の油炒め	昆布とおかか のおにぎり	牛乳 ふかし芋	
17	火	ひじきご飯 豚カツ ポテト 野菜 果物 ヤクルト	牛乳 ケーキ	ビスケット	誕生会
18	水	鶏のみそ焼き わかめスープ キャベツとツナのサラダ	牛乳 卵サンド	黄粉バナナ	
19	木	鯖の竜田揚げ ミニトマト 切干大根の煮物	牛乳 石垣蒸しパン	フルーチェ	
20	金	秋 の 遠 足	お菓子の詰め合わせ	りんご果汁	
21	土	和風スパゲティ バナナ	牛乳 ミニパン	ぶどう果汁	

日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
22	日				
23	月	のっぺい汁 ミニメンチカツ	プリン アラモード	りんご果汁 カリカリいりこ	
24	火	肉じゃが ミニトマト 天平の甘煮	牛乳 うどんかりんとう	牛乳 ビスコ	
25	水	松風焼き 味噌汁 胡瓜のゆかり和え	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 せんべい	
26	木	魚のかば焼き トマト ひじきの煮物	牛乳 さつま芋ケーキ	ヨーグルト	
27	金	春雨の炒め物 チキンボール	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 ウエハース	
28	土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 ミニパン	スポロン	
29	日				
30	月	野菜と春雨のスープ チーズはんぺん	みたらし団子	牛乳 ジャムサンド	
31	火	厚揚げと里芋のみそ煮 ミニハンバーグ ミニトマト	牛乳 麩のミルクシュガー	牛乳 ウエハース	

※ 5日(木)は麺の献立日です。小さいおにぎりを持たせてください。(きく、さくら組)

※ 17日(火)は誕生会です。お弁当(ご飯)はいりません。(きく、さくら組)

## く ごはんで元気! >



新米の美味しい季節になりました。ごはんが主食の場合は、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。いろいろな食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にもあいます。またご飯を中心におかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがとりやすい食事パターンになります

## 給食レシピ (さつま芋ケーキ)



### 〈材料〉

- ・ミックス粉 180g
- ・さつま芋 200g
- ・バター 20g
- ・砂糖 15g
- ・卵 1個
- ・牛乳 100~130ml
- ・黒ごま 大きじ1

### 〈作り方〉

- ①さつま芋はゆでてつぶして水分はとばす
- ②バターは常温でやわらかくしておく
- ③②に砂糖をいれてよく混ぜ、卵を2~3回にわけて入れそのつどよく混ぜる
- ④牛乳、ミックス粉、①を入れてまぜる
- ⑤黒ゴマもいれよく混ぜる
- ⑥175°Cのオーブンで約15分焼く

