

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 | 誕生日会 |
| 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)は誕生日会です。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

