

10月献立予定表

☆今月は毎日 バナナ、梨、りんご、柿、みかん などの果物を提供します。					1(土) 親子丼 みそ汁
3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
鶏の照り焼き 添え野菜 白菜の酢の物 中華コーンスープ	魚煮付け 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	チキンカツ 添え野菜 かぶらサラダ スープ	パン ビーフシチュー 大豆サラダ	菜めし 魚みそ焼き ひじき煮 すまし汁	スポーツフェスタ
10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
体育の日	魚の竜田揚げ 添え野菜 おかが和え けんちん汁	おにぎり からあげ ウインナー 玉子焼き	ひじきごはん かきたま あんかけうどん 大根サラダ	魚ネギソース 添え野菜 金平ごぼう 粕汁	ピラフ みそ汁
17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
たぬきごはん 鶏つみれ汁 切干サラダ	あかねごはん 魚ゆであん焼き キャベツ酢 すまし汁	きのこカレー ひじきサラダ	ポークピカタ 添え野菜 ビーフンサラダ スープ	セルフサンド 南瓜スープ	愛情弁当
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
春雨ソテー 高野卵とし スープ	魚フライ 添え野菜 ポテトサラダ スープ	豚とごぼうの 混ぜごはん お浸し みそ汁	肉じゃが 即席漬け すまし汁	あかねごはん 魚塩焼き 胡瓜酢 豚汁	三色丼 みそ汁
31(日)					
タンポプーチキン 添え野菜 コーンサラダ スープ					

離乳食

☆毎日、季節のフルーツを デザートに添えています。					1(土) 鶏と野菜煮 みそ汁
3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
鶏やわらか煮 白菜煮 すまし汁	白身魚煮 切干大根煮 みそ汁	鶏やわらか煮 かぶら煮 すまし汁	パン粥 肉じゃが 大豆と野菜煮	青菜粥 魚みそ煮 ひじき煮 すまし汁	スポーツフェスタ
10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
体育の日	白身魚煮 野菜煮 けんちん汁	鶏やわらか煮 野菜煮	ひじき粥 うどんの とろとろ煮 大根煮	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	白身魚と野菜煮 みそ汁
17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
鶏つみれ汁 野菜煮	人参粥 白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	豚やわらか煮 ビーフン煮 すまし汁	パン粥 鶏やわらか煮 南瓜スープ	愛情弁当
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
豚と野菜煮 高野煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	豚と野菜煮 お浸し みそ汁	肉じゃが 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 豚汁	鶏と野菜煮 みそ汁
31(日)					
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁					

10月おやつ

					1(土) 市販
3(日)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
茶葉入りクッキー きなこ牛乳	りんごと芋の ケーキ	ヨーグルトゼリー ミロ	さつまいも蒸しパン	りんごゼリー	スポーツフェスタ
10(日)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
体育の日	フルーヨーグルト ミルクティー	メロンスコーン 乳酸飲料	フライドポテト	チョコスコーン きなこ牛乳	市販
17(日)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
カントリーアマム 乳酸飲料	スイートポテト きなこ牛乳	和風ビスケット	コーヒー餅	南瓜ケーキ カルピス	市販
24(日)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
ヨーグルト ココア	マシュマログリスピー	さつまいも・ナツ きなこ牛乳	パン・チョコール	プリン	市販
31(日)					
黒糖蒸しパン					

☆メニューが変更になる場合があります。

山々が鮮やかに染まる実りの秋となりました。
きのこ、さつまいも、新米などが美味しくなる季節です。
旬のものなどたくさん食べて、たくさん体を動かしましょう！

☆10/12(水)に室外で給食を食べる戸外ランチを行います。
ゆき・そら・ほしぐみは空のお弁当箱、フォーク、リザーブ、おしぼりに全て名前を
記入し、持参してください。

今月の目標…思いきり体を動かす

星の子レシピ ☆マシュマログリスピー☆

☆10月25日のおやつです！

☆分量

- ・コーンフレーク 50g
- ・マシュマロ 50g
- ・マーガリン 50g

- ①鍋にマーガリンを入れ弱火で溶かしていく。
- ②①にマシュマロを入れ完全に溶けるまで混ぜる。
- ③火を消し、コーンフレークを加え全体に絡めていく。
- ④クッキングシートを敷いたバットに広げ冷ます。

☆夏場は固まりにくいので冷蔵庫に入れて冷やすと
固まりやすくなります！

