

10月献立予定表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
松風焼き 添え野菜 ごま和え スープ	魚の塩焼き 添え野菜 金平ごぼう 豚汁	芋ごはん 鶏天 れんこんサラダ すまし汁	生姜焼き 添え野菜 さつまいも甘煮 みそ汁	あかねごはん 魚の照り焼き ゆかり和え みそ汁	カレーそばろ丼 スープ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
体育の日	魚の南蛮漬け 添え野菜 マカロニサラダ すまし汁	わかめごはん 春雨ソテー おなか和え けんちん汁	チキンナゲット 添え野菜 中華サラダ スープ	魚タンポリー焼き 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	スポーツフェスタ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
鶏みそ焼き 添え野菜 高野煮 すまし汁	魚ソースカツ 添え野菜 もやし酢の物 みそ汁	カレーライス 即席漬	ホイコーロー 大豆サラダ スープ	赤飯 南瓜コロッケ ひじきサラダ スープ	そばめし みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ローストチキン 添え野菜 キャベツ酢 スープ	あかねごはん 魚の煮付け ピーマンサラダ すまし汁	鮭とごぼうの 混ぜごはん お浸し みそ汁	たぬきごはん かき玉あんかけ うどん 大根サラダ	魚のネギソース 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	愛情弁当
30(日)	31(火)				
ひじきごはん 鶏つみれ汁 南瓜煮	白身魚フライ 添え野菜 胡瓜酢 粕汁		☆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。		

離乳食

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏団子煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	さつまいも軟飯 鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 さつまいも煮 みそ汁	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 すまし汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
体育の日	白身魚煮 マカロニ野菜煮 すまし汁	わかめ軟飯 豚と野菜煮 野菜煮 けんちん汁	鶏と大豆煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	スポーツフェスタ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
鶏のみそ煮 高野煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	肉じゃが 野菜煮	豚と野菜煮 大豆煮 すまし汁	南瓜煮 ひじきと野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
鶏のやわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鮭やわらか煮 野菜煮 みそ汁	うどんの とろとろ煮 大根煮	白身魚煮 切干大根煮 みそ汁	愛情弁当
30(日)	31(火)				
ひじき軟飯 鶏つみれ汁 南瓜煮	白身魚煮 野菜煮 みそ汁		☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		

10月おやつ

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
豆乳餅 ミロ	ヨーグルト きなこ牛乳	チョコ蒸しパン	メロンスコーン 乳酸飲料	麩のラスク	市販
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
体育の日	ショートブレッド	さつまいもチップ きなこ牛乳	茶葉入りクッキー	オレンジゼリー	スポーツフェスタ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
サターアンダギー	パンプキンロール	ボンデケーキ	豆乳プリン きなこ牛乳	りんごケーキ ミルクティ	市販
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
フルヨーグルト きなこ牛乳	コーンクッキー	スイートポテト	黒糖蒸しパン 乳酸飲料	マシュマロクッキー	市販
30(日)	31(火)				
キャラメルポップコーン	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳				

☆メニューが変更になる場合があります。  
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

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！

今月のお誕生日会はハロウィンパーティーです。  
南瓜を使った給食や、先生たちの可愛い衣装も楽しみですね。  
この日は、ゆきぐみ・そらぐみ・ほしぐみと一緒に給食を食べます。

今月の目標…思い切り身体を動かす

星の子レシピ ☆マシュマロクッキー☆

☆10月27日のメニューです！

<作りやすい分量>

- ・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！

