

10月献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ローストチキン 添え野菜 白雪サラダ スープ	魚甘辛焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	芋ごはん 鶏つみれ汁 コーンサラダ	高野フライ 添え野菜 春雨サラダ スープ	魚みそ焼き 添え野菜 おかか和え すまし汁	スポーツフェスタ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
体育の日	鶏甘酢煮 添え野菜 大豆サラダ スープ	ツナ三色丼 南瓜煮 すまし汁	魚竜田揚げ 添え野菜 じゃが芋カレー みそ汁	カレーライス ドレッシング和え	チャーハン スープ
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ スープ	あかねごはん 魚おろしポン酢 ひじき煮 すまし汁	肉じゃが お浸し みそ汁	魚煮付け 添え野菜 胡瓜酢 けんちん汁	赤飯 南瓜コロッケ れんこんサラダ スープ	そばめし みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏子リ 添え野菜 酢の物 スープ	魚タンダー焼き 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	パン クリームシチュー ゴマドレッシング サラダ	きのこごはん かき玉あんかけ うどん 大根サラダ	魚ネギノース 添え野菜 さつま芋甘煮 スープ	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)			
焼き鳥 添え野菜 切干大根煮 かき玉汁	鮭とごぼうの 混ぜごはん もやしサラダ 豚汁	おにぎり からあげ 玉子焼き ブロッコリー	☆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

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	芋入り粥 鶏つみれ汁 キャベツ煮	高野豆腐煮 野菜煮 すまし汁	魚みそ煮 キャベツ煮 すまし汁	スポーツフェスタ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
体育の日	鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	ツナと野菜煮 南瓜煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	肉じゃが キャベツ煮	豚と野菜煮 すまし汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 ひじき煮 すまし汁	肉じゃが キャベツ煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 けんちん汁	南瓜と野菜煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	パン粥 肉じゃが キャベツ煮	うどん とろとろ煮 大根煮	白身魚煮 さつま芋マッシュ すまし汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)			
鶏やわらか煮 切干大根煮 すまし汁	鮭と野菜煮 キャベツ煮 豚汁	じゃこ入り粥 鶏やわらか煮 ブロッコリー煮	☆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

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ヨーグルト ミロ	ラムネゼリー	チョコ蒸しパン	キャラメルポップコーン	マヨネーズ	スポーツフェスタ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
体育の日	茶葉入りクッキー	メロンスコーン 乳酸飲料	パンケーキ	手作りパン きなこ牛乳	市販
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
フルヨーグルト きなこ牛乳	ポテトチップス	りんごゼリー	プリン	パンケーキ カルピス	市販
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
チョコバナナ	シナモンロール	サターアング 乳酸飲料	さつま芋 蒸しパン	チーズクッキー きなこ牛乳	市販
29(月)	30(火)	31(水)			
豆乳餅	芋かりんとう きなこ牛乳	ヨーグルトゼリー			

☆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爽やかな秋となりました。
きのこ、さつま芋、新米などが美味しくなる季節です。
旬のものなどをたくさん食べて、たくさん体を動かしましょう！



☆9月に台風の為延期となっていたパン作りは、10/12(金)に行います。
ゆき・そら・ほしぐみはスモック・三角巾を持参してください。

☆10/31(水)に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(四角で大きいもの)、フォーク、リジャー、ハンカチ、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…思い切り身体を動かす

星の子レシピ ☆サターアング☆

☆10月24日のおやつです！
前回提供した際、そらぐみでとっても好評でした！

☆分量(10~15個分)

- ・小麦粉 160g
 - ・卵 1個
 - ・黒糖(粉) 80g
 - ・バニリン 小さじ2/3
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・揚げ油 適量
- ①ボウルに卵を割り入れ、黒糖を加えてよく混ぜる。
 - ②サラダ油を加え混ぜる。
 - ③小麦粉、バニリン、黒糖を加えてさっくりと混ぜる。
 - ④ピンポン玉ぐらいの大きさに丸める。
 - ⑤160℃前後に熱した油でゆっくりと揚げる。

