

## 10月献立予定表

|                                  |                                 | 1 (木)                           | 2 (金)                         | 3 (土)                             |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| ☆今月は毎日、バナナ、みかん、柿、りんごなどの果物を提供します。 |                                 | あかねごはん<br>松風焼き<br>焼きビーフン<br>スープ | 魚塩焼き<br>添え野菜<br>さつまいも煮<br>みそ汁 | 文化の日                              |
| 5 (月)                            | 6 (火)                           | 7 (水)                           | 8 (木)                         | 9 (金)                             |
| 鶏照り焼き<br>添え野菜<br>おかか和え<br>スープ    | 魚ネギソース<br>添え野菜<br>金平ごぼう<br>みそ汁  | パン<br>ビーフシチュー<br>コーン・ポテト<br>スープ | 鉄火煮<br>大根サラダ<br>ずまし汁          | 魚ゆであん焼き<br>添え野菜<br>ナムル<br>粕汁      |
| 12 (月)                           | 13 (火)                          | 14 (水)                          | 15 (木)                        | 16 (金)                            |
| 鶏ごまみそ焼き<br>添え野菜<br>白和え<br>ずまし汁   | 魚煮付け<br>添え野菜<br>ひじき煮<br>みそ汁     | 親子丼<br>お浸し<br>みそ汁               | 遠足                            | 魚カレー<br>添え野菜<br>アスパラ<br>ミネストローネ   |
| 19 (月)                           | 20 (火)                          | 21 (水)                          | 22 (木)                        | 23 (金)                            |
| 鶏甘野あん<br>添え野菜<br>ごぼうサラダ<br>のっぺい汁 | あかねごはん<br>魚おろしポン酢<br>白菜煮<br>豚汁  | 春雨ソテー<br>チヨレギサラダ<br>中華コーンスープ    | 豚カツ<br>添え野菜<br>かたがね<br>みそ汁    | 勤労感謝の日<br>愛情弁当                    |
| 26 (月)                           | 27 (火)                          | 28 (水)                          | 29 (木)                        | 30 (金)                            |
| ミートローフ<br>添え野菜<br>野菜ソテー<br>スープ   | 魚みそ焼き<br>添え野菜<br>白菜玉子とじ<br>ずまし汁 | きのこカレー<br>チンゲン菜の<br>和え物         | ひじきごはん<br>肉うどん<br>里芋煮         | 魚から揚げ<br>添え野菜<br>れんこんサラダ<br>かきたま汁 |

## 離乳食

| 1 (月)                   | 2 (火)                      | 3 (水)                 | 4 (木)                    | 5 (金)                     | 6 (土)         |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|---------------|
| 鶏やわらか煮<br>野菜煮<br>ずまし汁   | 魚煮<br>野菜煮<br>みそ汁           | 芋粥飯<br>鶏と野菜煮<br>野菜煮   | 高野煮<br>春雨と野菜煮<br>ずまし汁    | 魚煮<br>野菜煮<br>ずまし汁         | スポーツ<br>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<br>大豆と野菜煮<br>ずまし汁   | ツナと野菜煮<br>南瓜煮<br>ずまし汁 | 魚煮<br>マッシュポテト<br>みそ汁     | 肉じゃが<br>野菜煮               | 豚と野菜煮<br>ずまし汁 |
| 15 (月)                  | 16 (火)                     | 17 (水)                | 18 (木)                   | 19 (金)                    | 20 (土)        |
| 鶏やわらか煮<br>野菜煮<br>ずまし汁   | 魚煮<br>マッシュポテト<br>みそ汁       | 肉じゃが<br>野菜煮<br>みそ汁    | 魚煮<br>野菜煮<br>ずまし汁        | 肉じゃが<br>野菜煮<br>ずまし汁       | 豚と野菜煮<br>みそ汁  |
| 22 (月)                  | 23 (火)                     | 24 (水)                | 25 (木)                   | 26 (金)                    | 27 (土)        |
| 鶏やわらか煮<br>野菜煮<br>ずまし汁   | 人参軟飯<br>魚煮<br>ひじき煮<br>ずまし汁 | パン<br>肉じゃが<br>野菜煮     | うどん<br>とろろ煮<br>野菜煮       | 鶏やわらか煮<br>マッシュポテト<br>ずまし汁 | 愛情弁当          |
| 29 (月)                  | 30 (火)                     | 31 (水)                | ☆毎日、季節のフルーツをデザートに添えています。 |                           |               |
| 鶏やわらか煮<br>切干大根煮<br>ずまし汁 | 鮭と野菜煮<br>野菜煮<br>みそ汁        | 春雨と野菜煮<br>野菜煮<br>みそ汁  |                          |                           |               |

☆離乳食は、可食表に伴い上記のメニューを一部変更し、提供させていただきます。

## 10月おやつ

| 1 (月)            | 2 (火)            | 3 (水)           | 4 (木)          | 5 (金)            | 6 (土)        |
|------------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|--------------|
| バナナパクリ           | みかんゼリー           | チョコレート<br>蒸しパン  | キャラメルアップ<br>ココ | ヨーグルト<br>ミロ      | スポーツ<br>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<br>乳酸飲料 | シナモンロール         | パンブキンサン        | 和風ビスケット<br>きなこ牛乳 | 市販           |
| 15 (月)           | 16 (火)           | 17 (水)          | 18 (木)         | 19 (金)           | 20 (土)       |
| フルーツパクリ<br>きなこ牛乳 | フライドポテト          | りんごゼリー          | プリン            | パンブキンケー<br>カルピス  | 市販           |
| 22 (月)           | 23 (火)           | 24 (水)          | 25 (木)         | 26 (金)           | 27 (土)       |
| フルーツパクリ<br>きなこ牛乳 | 魁のラスク            | ササアゲルギー<br>乳酸飲料 | さつま芋蒸し<br>パ    | チーズクッキー          | 市販           |
| 29 (月)           | 30 (火)           | 31 (水)          |                |                  |              |
| 豆乳餅              | 羊かりんとう           | チョコバナナ<br>きなこ牛乳 |                |                  |              |

山々が鮮やかに染まり、爽やかな秋となりました。

きのこ、栗、さつま芋などがおいしくなる季節です。

秋になり気温も少しずつ下がってきました。いよいよスポーツフェスタの日が

近付き、子どもたちは毎日練習を頑張っています。運動してたくさん汗をか

か

今月の目標…思いきり体を動かす

### 星の杜レシピ

### ☆鶏チリ☆

☆10月22日のメニューです！

(鶏250g分)

- ・鶏 250g
- ・酒、濃口醤油、しょうが、にんにく
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 10~15g
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 大さじ3

- ①鶏肉に酒、濃口醤油、しょうが、にんにくで下味を付け小麦粉を付けて、油で焼く。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、Aを全て合わせ火にかけ少し蒸気しておく。
- ③焼いた鶏肉にからめれば出来上がり。