

🍎🍌 10月献立予定表 🍌🍎

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	あかねごはん 魚おろしポン酢 もやしサラダ すまし汁	大豆入りナゲット 添え野菜 大根サラダ みそ汁	トンテキ風炒め ごま和え みそ汁	鯖ソースカツ 添え野菜 じゃがいもカレーソー スープ	スポーツフェスタ
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
鶏チリ 添え野菜 チョコレギサラダ スープ	魚のパン粉焼き 添え野菜 高野の含め煮 すまし汁	鶏とごぼうの 混ぜご飯 さつまいもの甘煮 みそ汁	パン クリームシチュー ドレッシング和え	おにぎり からあげ 玉子焼き ウィンナー	チキンライス スープ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
体育の日	魚のみそ焼き 添え野菜 酢の物 けんちん汁	きのこごはん かきたまあんかけ うどん 里芋煮	魚の甘辛焼き 添え野菜 焼きビーフン 中華コーンスープ	赤飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ スープ	三色井 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
鶏の照り焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	即位礼正殿の儀	麻婆豆腐 ナムル スープ	魚の蒲焼き 添え野菜 さつまいもサラダ みそ汁	カレーライス おひたし	愛情弁当
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
さつまいもごはん 鶏つみれ汁 切干大根煮	魚のタンドリー焼 添え野菜 酢の物 豚汁	鶏甘酢煮 おかか和え みそ汁	あかねごはん 魚のピカタ ひじきサラダ スープ	☆今月は毎日、 バナナ、りんご、梨、柿、みかん などの果物を提供します。	



山々が鮮やかに染まり、実りの秋となりました。
きのこ、栗、さつまいも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、こ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
の汗をかいているため水分補給はとても大切です。氷がたくさん入った
冷たいお茶を飲みたくなりますが、冷たい飲み物は体を冷やしてしまい、
体調を崩しやすくなります。出来るだけ常温のお茶を水筒に入れるよう
にしてください。





10月おやつ

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	ボンデケーキ きなこ牛乳	ドーナツ	さつまいも蒸しパン	りんごゼリー	スポーツフェスタ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
シナモンロール	麩のラスク	カントリーマアム ミロ	マシュマロクリスピー	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	市販
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
体育の日	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	フルーツビスケット 乳酸飲料	芋かりんとう	パンプキンケーキ カルピス	市販
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
豆乳餅	即位礼正殿の儀	黒糖蒸しパン	和風スイートポテ	ヨーグルト きなこ牛乳	市販
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
プリン	パンプキンロール	さつまいもバイスナック 乳酸飲料	スノーボール きなこ牛乳		

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7日のメニューです！

(鶏250g分)

- | | | | |
|----|------------|--------|---|
| A | ・鶏 | 250g | |
| | ・酒、濃 | 少々 | 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。 |
| | ・しょうが、にんにく | | |
| | ・小麦粉 | 適量 | ②玉ねぎはみじん切りにし、Aを全て合わせ |
| | ・油 | 適量 | 火にかけ少し煮詰めておく。 |
| | ・玉ねぎ | 1/4個 | ③焼いた鶏肉にからめれば出来上がり。 |
| | ・ケチャップ | 大さじ3 | |
| | ・酒 | 大さじ2 | |
| | ・砂糖 | 10~15g | |
| | ・鶏がら | 小さじ1 | |
| ・水 | 大さじ3 | | |

