

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 じゃが芋カレー すまし汁	鶏とごぼうの 混ぜごはん さつまいもの甘煮 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 もやしサラダ スープ	チキンライス スープ
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
大豆入りナゲット 添え野菜 大根サラダ みそ汁	鮭タンダーリ焼き 添え野菜 高野豆腐煮 すまし汁	鶏チリ 添え野菜 チョレギサラダ スープ	パン クリームチュー ド・レツツグ和え	あかねごはん 魚のピカタ お浸し スープ	スポーツフェスタ
14(日)	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 中華スープ	赤飯 南瓜コロケ マカロニサラダ スープ	三色丼 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
豚の生姜焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	即位礼正殿の儀の 行われる日	おにぎり からあげ 玉子焼き・ウイ ン・ブロッコリー	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	愛情弁当
28(日)	29(火)	30(水)	31(木)		
さつまいもごはん 鶏つみれ汁 酢の物	魚パン粉焼き 添え野菜 切干大根煮 豚汁	カレーライス ひじきサラダ	高野フライ 添え野菜 おかか和え みそ汁	☆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

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	人参軟飯 白身魚煮 じゃが芋煮 すまし汁	鶏と野菜煮 さつまいも煮 みそ汁	豚と野菜煮 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 すまし汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
鶏団子煮 大根煮 みそ汁	鮭やわらか煮 高野豆腐煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 鶏と野菜煮 野菜煮	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	スポーツフェスタ
14(日)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
体育の日	魚みそ煮 野菜煮 けんちん汁	うどん とろとろ煮 里芋煮	白身魚煮 野菜煮 コーンすまし汁	小豆入り軟飯 南瓜と野菜煮 かじと野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
豚と野菜煮 ごぼう煮 みそ汁	即位礼正殿の儀の 行われる日	じゃこ入り軟飯 鶏やわらか煮 ブロッコリー煮	豚と豆腐煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 さつまいもマッシュ みそ汁	愛情弁当
28(日)	29(火)	30(水)	31(木)		
さつまいも軟飯 鶏つみれ汁 野菜煮	白身魚煮 切干大根煮 豚汁	鶏じゃが ひじきと野菜煮	高野豆腐煮 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

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ポンドケーキ きなこ牛乳	ドーナツ	さつまいも 蒸しパン 乳酸飲料	りんごゼリー	市販
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
プリン	麩のラスク	ヨーグルト ミロ	メロンスコーン	黒糖蒸しパン きなこ牛乳	スポーツフェスタ
14(日)	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	フルーツスケッチ	芋かりんとう	パンケーキ カルピス	市販
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
豆乳餅	即位礼正殿の儀の 行われる日	マヨネーズ	和風スイートト	カントリーマアム きなこ牛乳	市販
28(日)	29(火)	30(水)	31(木)		
フルーツヨーグルト きなこ牛乳	パンケーキ	さつまいも パイスナック 乳酸飲料	シナモンロール		

☆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、さつまいも、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！

☆10/23(水)に戶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)、水筒、フォーク、ハシ
1枚、ウェットティッシュを巾着袋に入れて全て名前を記入し、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 ☆豆乳餅☆

☆10月21日のおやつです！

☆作りやすい分量

- 調整豆乳 200cc
- 砂糖 23g
- コーンスターチ 23g

- ①材料をすべて鍋に入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②混ぜながら中火で加熱する。
- ③全体的にとろみが付き、沸騰したら火を止める。
- ④小さめのバットやお皿に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑤お好みできな粉や黒蜜をかけて出来上がり！

※調整豆乳を牛乳に変えるとミルク餅、ミルク餅に
少量のお湯で溶かしたインスタントコーヒーを入れる
とコーヒー餅になります。

