

🍎🍌 10月献立予定表 🍌🍎

☆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。			1 (木)	2 (金)	3 (土)
			春雨ソテー ナムル スープ	魚の煮つけ 添え野菜 じゃがいもソテー 豚汁	スポーツフェスタ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
鶏の照り焼き 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	魚のタンドリー焼き 添え野菜 スパゲティサラダ スープ	豚ごはん 里芋煮 みそ汁	魚の焼き浸し 添え野菜 梅ドレッシングサラダ すまし汁	おにぎり から揚げ 玉子焼き ウインナー	ピビンバ丼 みそ汁
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
魚のたれポン酢 厚揚げと小松菜の 煮物 みそ汁	あかねごはん かきたまあんかけ うどん おひたし	魚の甘辛焼き 添え野菜 きゅうりの酢の物 みそ汁	ミートローフ 添え野菜 さつまいもサラダ スープ	パン かぼちゃシチュー ドレッシング和え	三色丼 みそ汁
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
魚のみそ焼き 添え野菜 高野豆腐煮 みそ汁	鶏のレモン漬け 添え野菜 大根サラダ けんちん汁	親子丼 切干大根の酢の物 みそ汁	魚の塩焼き 焼きビーフン 中華コーンスープ	カレーライス おかか和え	愛情弁当
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
ローストチキン 添え野菜 コールスローサラダ スープ	菜飯 竹輪の磯辺揚げ 白菜の卵とじ みそ汁	あかねごはん 鶏のつみれ汁 さつまいもの甘煮	魚のきのご蒸し レンコンサラダ すまし汁	肉じゃが ごま和え みそ汁	鶏とごぼうの 混ぜご飯 みそ汁

🍎 離乳食 🍌

☆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。			1 (木)	2 (金)	3 (土)
			春雨煮 野菜煮 すまし汁	魚煮 マッシュポテト 豚汁	スポーツフェスタ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
鶏やわらか煮 切干大根煮 みそ汁	魚煮 パスタと野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 里芋煮 みそ汁	魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮	牛肉と野菜煮 みそ汁
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
魚煮 豆腐と野菜煮 みそ汁	人参粥 うどんとろとろ煮 野菜煮	魚煮 野菜煮 みそ汁	肉団子煮 さつまいも煮 すまし汁	パン粥 鶏肉とかぼちゃ煮 野菜煮	鶏と野菜煮 みそ汁
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
魚煮 高野豆腐煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 切干大根煮 みそ汁	魚煮 ビーフンと野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	愛情弁当
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	菜粥 魚煮 野菜煮 みそ汁	人参粥 肉団子と野菜煮 さつまいも煮	魚煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮 みそ汁	鶏と野菜煮 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 (木)	2 (金)	3 (土)
			スノーボール	プリン	スポーツフェスタ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
茶葉入りクッキー きなこ牛乳	キャラメル ポップコーン	フライドポテト	マシュマロ クリスピー	ココア蒸しパン	市販
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
フルーツヨーグルト きなこ牛乳	スイートポテト	コーヒー餅	カントリーマアム	パンプキンケーキ カルピス	市販
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
麩のラスク	りんごゼリー	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	芋かりんとう	ボンデケーキ 乳酸飲料	市販
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
ヨーグルト きなこ牛乳	さつまいも 蒸しパン	かぼちゃの マフィン	和風ビスケット	コーンフレーク クッキー	市販

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。

今月の目標…思いきり体を動かす

星の杜レシピ ☆コーンフレーククッキー☆

☆10月30日のメニューです！

(作りやすい分量)

- ・小麦粉 200g
 - ・卵 1個
 - ・マーガリン 100g
 - ・砂糖 60g
 - ・コーンフレーク 60g
 - ・バニラエッセンス 少々
- ①マーガリンと砂糖を白っぽくなるまで混ぜる。
 - ②卵、バニラエッセンス、小麦粉の順に加え、最後にコーンフレークを入れ、混ぜる。
 - ③鉄板にスプーンで一口大に形を整え、160℃で13分焼く。

