

🌸🌸 10月献立予定表 🌸🌸

☆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。					
		1(木)	2(金)	3(土)	
		春雨ソテー 里芋煮 スープ	魚煮付け 添え野菜 ごま和え 豚汁	三色丼 みそ汁	
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
鶏照り焼き 添え野菜 大豆サラダ スープ	魚みそ焼き 添え野菜 切干大根煮 すまし汁	親子丼 お浸し みそ汁	菜めし かきたま あんかけうどん 酢の物	魚塩焼き 添え野菜 じゃが芋カレー みそ汁	スポーツフェスタ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
鶏レモン漬け 添え野菜 チョレギサラダ みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 焼きビーフン 中華スープ	豚とごぼうの 混ぜごはん さつまいも煮 すまし汁	魚たれポン酢 添え野菜 厚揚げの煮物 みそ汁	セルフサンド パンケーキ スープ	カレーそばろ丼 サラダ
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ローストチキン 添え野菜 即席漬け けんちん汁	魚タンダー焼き 添え野菜 さつまいもサラダ スープ	おにぎり からあげ 玉子焼きウイカー ブロッコリー	あかねごはん 鶏つみれ汁 胡瓜酢	鮭のご飯 白菜玉子とじ みそ汁	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
松風焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 トロッコサラダ スープ	カレーライス コールスローサラダ	麻婆豆腐 ナムル スープ	あかねごはん 魚焼き浸し 高野玉子とじ すまし汁	豚とごぼうの 混ぜごはん みそ汁

🍴 離乳食 🍴

☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。					
		1(木)	2(金)	3(土)	
		豚と野菜煮 里芋煮 すまし汁	白身魚煮 キャベツ煮 豚汁	鶏と野菜煮 みそ汁	
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	白身魚みそ煮 切干大根煮 すまし汁	鶏と野菜煮 キャベツ煮 みそ汁	青菜入り粥 うどん とろとろ煮 野菜煮	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	スポーツフェスタ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
鶏やわらか煮 人参煮 みそ汁	白身魚煮 ピーマンと野菜煮 コーンすまし汁	豚とごぼう煮 さつまいもマッシュ すまし汁	白身魚煮 厚揚げ煮 みそ汁	パン粥 鶏と野菜煮 南瓜すまし汁	豚と野菜煮 キャベツ煮
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 けんちん汁	白身魚煮 さつまいもマッシュ すまし汁	しらす入り粥 鶏やわらか煮 ブロッコリー煮	人参粥 鶏つみれ汁 野菜煮	鮭やわらか煮 白菜煮 みそ汁	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
鶏団子煮 キャベツ煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏じゃが 白菜煮	豚と豆腐煮 ほうれん草煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 高野煮 すまし汁	豚とごぼう煮 みそ汁

🍌🍌 10月おやつ 🍌🍌

			1(木)	2(金)	3(土)
			ヨーグルゼリー	和風ビスケット	市販
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
麩のラスク	ぶどうゼリー	バナナパン	コーヒー餅	ココア蒸しパン	スポーツフェスタ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
フルヨーグル きなこ牛乳	キャラメルアップ ヨーヨー	ドーナツ 乳酸飲料	チョコスコーン	パンケーキ カルピス	市販
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
スイートポテト	茶葉入りクッキー	マシュマロアイス	芋かりんとう きなこ牛乳	ボンデケーキ	市販
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ヨーグル きなこ牛乳	さつまいも蒸しパン	メロンスコーン	バナナコッタ	フレーククッキー 乳酸飲料	市販

☆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！

☆10/21(水)に戶外ランチを行います。  
ゆき・そら・ぼしぐみは空のお弁当箱(四角で大きいもの)、水筒、フォーク、ハカチ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 ☆茶葉入りクッキー☆

☆10月20日のメニューです！

☆作りやすい分量

- ・マーガリン 35g
- ・砂糖 15g
- ・小麦粉 50g
- ・片栗粉 15g
- ・乾燥茶葉(緑茶) 3g

- ①乾燥茶葉はすり鉢や綿棒で細かく砕いておく。
- ②耐熱容器にマーガリンを入れ、レンジで溶かしておく。
- ③②に砕いた茶葉、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ④③に粉類を加え、ゴムベラなどでさっくりと混ぜ合わせておく。
- ⑤円柱のように丸長く形を整え、冷凍庫で冷やす。
- ⑥⑤を包丁で5mm幅に切る。
- ⑦クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、170℃に予熱しておいたオーブンで15分～焼く。

