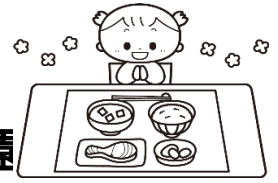




# 10月の献立

盛こども園



～ 旬の食材 ～		(火)	日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
☆ さんま ☆ 鮭 ☆ きのこと類 ☆ さつまい芋 ☆ ぶどう ☆ 梨 ☆ りんご				<b>〈お月見〉</b> お月見つくね さつまい芋の甘煮 すまし汁 ぶどう 麦茶 十五夜ぜんざい	厚揚げのオイスター炒め ツルツルスープ 梨 牛乳 肉まん	焼きそば 野菜スープ 麦茶 せんべい
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
<b>昼食</b> 鶏肉のごま衣揚げ コールスローサラダ 玉ねぎのみそ汁 ミニトマト	焼き鮭 卵の花の炒り煮 ニラ玉汁 オレンジ	<b>〈完全給食〉</b> ビーフストロガノフ わかめサラダ りんご	さばの味噌煮 ゆでブロッコリー すまし汁 柿 麦茶 大学芋	肉じゃが お浸し 油揚げのみそ汁 梨 牛乳 麩のラスク	<b>〈希望保育〉</b>	
15時	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
牛乳 がんづき	牛乳 きつねおにぎり	<b>〈完全給食〉</b> きのことあんかけ うどん 羽根野菜のごま和え オレンジ	<b>〈さんまの日〉</b> 炭火さんま焼き すいとん汁 柿 牛乳 南瓜入り蒸しパン	コーンシチュー 切干大根とひじきの サラダ ゼリー 牛乳 おからドーナツ	スパゲティ コンソメスープ 麦茶 せんべい	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
<b>昼食</b> タンドリーチキン ブロッコリーの塩炒め 豆乳スープ ミニトマト	ぶりの照り焼き 大豆サラダ 千切り野菜の沢煮 梨	<b>〈完全給食〉</b> くりごはん 筑前煮 ましたけのみそ汁 オレンジ	<b>〈郷土料理〉</b> さんまのかば焼き れんこんの金平 いものこ汁 柿 麦茶 小豆ばっと	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 鶏とごぼうのみそ汁 バナナ 牛乳 塩こんぶおにぎり	<b>〈希望保育〉</b>	
15時	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
牛乳 アップルパイ	牛乳 シャムパン	牛乳 干しいも	<b>〈誕生会〉</b> ハロウィンランチ チキンライス 南瓜グラタン おばけスープ ハロウィンゼリー 牛乳 ミイラウインナー	千草卵焼き 酢の物 しめじのみそ汁 バナナ 牛乳 ピザトースト	おでん コーンサラダ オレンジ 牛乳 スイートポテト	
15時	31日(土)	麦茶 せんべい				

## 今月の給食より

### ～ きつねおにぎり ～

#### 〈材料〉

ごはん…茶碗1杯分  
 油揚げ…1/2枚分  
 醤油…5g  
 砂糖…5g  
 白ごま…少々

#### 〈作り方〉

- ① 油揚げを小さめに切り、お湯を通しておく。
- ② 鍋に油揚げと砂糖、ひたひたの水を入れ煮る。沸騰してきたら、醤油を加えて弱火で煮詰める。(味はここで調整します。)
- ③ 冷めた油揚げと白ごまをごはんにまぜ、おにぎりにする。

今月の平均栄養量  
 469 kcal  
 今月の平均塩分量  
 2.4 g