



10月予定献立表



<令和4年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	土	<運動会>	ぱりんこ		
3	月	ご飯・ポークチャップ・ひじきサラダ・春雨スープ・オレンジ	バナナチップ	豆腐ドーナツ	
4	火	鶏南蛮うどん・ししゃも焼き・ほうれん草のナムル・りんご	ビスコ オレンジ	お好み焼き	
5	水	きな粉ご飯・肉じゃが・マカロニサラダ・みそ汁・ヨーグルト	いちごジャムトースト	アメリカンドッグ	
6	木	ご飯・鶏肉のマーメレード煮・白菜のおかか和え・レタススープ・バナナ	星たべよ りんご	フレンチトースト	
7	金	わかめご飯・さつま揚げ・ポテトサラダ・すまし汁・りんご	ビスケット バナナ	クレープ	
8	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
10	月	<スポーツの日>			
11	火	きのこご飯・さばの塩焼き・きゅうりのゆかり和え・みそ汁・バナナ	ハッピーターン オレンジ	マシュマロサンド	秋野菜の展示
12	水	ご飯・プルコギ・海藻サラダ・すまし汁・りんごゼリー	スティックパン	じゃがもちーず	
13	木	ミートソーススパゲティ・ごまドレサラダ・チーズ・オレンジ	ぱりんこ りんご	マーブルケーキ	
14	金	<親子遠足・弁当の日>	チーズトースト	ちんすこう	
15	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ウエハース バナナ	
17	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・小松菜のベーコン煮・豚汁・りんご	きな粉マカロニ	チヂミ	
18	火	納豆ご飯・ホイコーロー・切干大根サラダ・豆苗のスープ・バナナ	ぱりんこ りんご	スイートポテト	
19	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・チンゲン菜の昆布和え・オレンジゼリー	バナナチップ	鮭とわかめのおにぎり	
20	木	<誕生会>ゆかりご飯・ミートボール・たらこスパゲティ・カレーソーサー・中華スープ・オレンジ	ふかし芋	栗のケーキ	
21	金	ご飯・味つけのり・さわらの照り焼き・もやし中華サラダ・すまし汁・バナナ	シガーフライ	フライドポテト	
22	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
24	月	麦ご飯・豚肉玉ねぎの甘辛炒め・青じそドレサラダ・けんちん汁・りんご	ハッピーターン バナナ	人参チュロス	箸の持ち方について(らいおん)
25	火	<おにぎりパーティー>ごはん、おにぎり・(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・手羽元のすっぱ煮・ブロッコリーのしらす和え・みそ汁・オレンジ	バナナチップ	チーズ饅頭	箸の持ち方について(ぞう)
26	水	ご飯・ふりかけ・さばの味噌煮・ほうれん草のお浸し・すまし汁・バナナ	シガーフライ	ふのラスク	
27	木	チョコパン(3上)チーズパン(3末)・チキンカツ・大根サラダ・かぼちゃスープ・りんご	ウエハース オレンジ	マカロニグラタン	
28	金	大豆入りわかめご飯・豚バラ大根・もやしのごま酢和え・そうめん汁・ヨーグルト	じゃこマヨトースト	さつまいもスティック	
29	土	ハヤシライス・レタスサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
31	月	ひじきご飯・かぼちゃコロケ・キャベツの納豆和え・みそ汁・ぶどうゼリー	ポーロ バナナ	クッキー	



野菜、果物がおいしい食欲の秋です



秋はおいしいものがいっぱい。

しいたけ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、ごぼう、さつまいも、さといもなどの野菜がおいしくなる季節です。

桃、ぶどう、いちじく、梨、くり、りんご、キウイなどの果物が旬を迎えます。季節の恵をおいしくいただきます。



さつま芋スティック

- 材料 (大人2人分)
- さつま芋 120g
 - 砂糖 5g
 - バター 10g
 - 揚げ油 適量

- ①さつま芋は拍子木切りにして、水につけておく。
- ②鍋にバターを入れ、溶かす。砂糖も加える。
- ③①の水気を切る。
- ④揚げ油を170℃に熱し、さつま芋がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤揚げたさつま芋に2を絡める。

豚汁

- 材料 (大人2人分)
- 豚バラ肉 60g
 - 大根 120g
 - ごぼう 15g
 - 人参 10g
 - 白菜 120g
 - しいたけ 15g
 - ねぎ 5g
 - 煮干し 10g
 - みそ 10g

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根、人参は短冊切りにする。ごぼうはささがき、しいたけは半分切り薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油(材料外)を入れ、豚肉を炒める。
- ④③に②のねぎ以外を加え水を加えてざるに煮干しを入れだしをとる。
- ⑤野菜が柔らかくなったら煮干しを取り出しねぎを加えみそで調味する。

