

# 10月の献立予定表

				1(金)	2(土)
				たまごパン 白身魚のムニエル 温野菜 白菜のスープ	ピラフ 添え野菜 玉葱の味噌汁
				アメリカンドッグ	ミニドーナツ
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ポークカレー スパゲティサラダ	ご飯 カレイの磯辺焼き 高野豆腐の卵とじ 人参の味噌汁	ご飯 鶏つくね わかめの酢の物 ほうれん草の味噌汁	ご飯 鯖の西京焼き かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	チョコパン 豚カツ コーンサラダ 野菜のスープ	運動会
きな粉パン	ヨーグルト	ウインナーパン	わらび餅(おにぎり)	シューアイス(シュークリーム)	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯 鮭の南蛮漬け ブロッコリーのゴマ和え キャベツの味噌汁	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	天津飯 中華サラダ しめじの味噌汁	ご飯 白身魚のフライ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	チーズパン 鶏のケチャップソース コールスロー 人参のスープ	炒飯 卵サラダ 中華スープ
ポテト-toast	チキンナゲット	レモンケーキ	大福(クッキー)	わかめのおにぎり	クッキー
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯 豚肉の生姜焼き グリル野菜 油揚げの味噌汁	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ わかめの味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草の白和え 麩の味噌汁	サンドイッチ 鶏の唐揚げ スープ・ヤクルト	ご飯 カレイのつけ焼き キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	野菜うどん 青菜のおかか和え
ふがし	ジャムサンド	焼きそば	ロールケーキ(ケーキ)	ヨーグルト	バウムクーヘン
25(月)	26(火)	27(水)【郷土料理】	28(木)	29(金)	30(土)
牛丼 もやしのサラダ えのきの味噌汁	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ 大根の味噌汁	ご飯 鮭の焼き漬け のっぺ きのこの味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ ささみのゴマ酢和え さつま芋の味噌汁	クロワッサン クリームシチュー レタスサラダ	ホットドッグ バイクドポテト コンソメスープ
ようかん	コンソメポテト	ポップ焼き	シュガーパイ	🎃パンキンパンケーキ	ビスケット

☆昼食時に果物(りんご、みかん等)を出しています。  
 ☆10/21(木)はお誕生日会メニュー、27(水)は郷土料理メニューです。  
 ☆( )の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。  
 ☆献立は都合により変更となることがあります。



## ☆給食だより☆

### 今月の目標「秋の味覚を味わおう」

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。  
 サンマの焼けるにおい、きのこの風味など秋の食材の香りも楽しみましょう。

郷土料理

### 第7回目「新潟県」



【鮭の焼き漬け】…「鮭の街」新潟県村上市で保存食で生鮭を白焼きにし、熱々をだし醤油に漬け込みます、冷めても硬くならず美味しく食べられます。

【のっぺ】…全国各地の「のっぺい汁」が汁物であるのに対して、新潟の場合は具材を中心にした煮込み料理で里芋でとろみをつけるのが特徴です。薄味に仕立て、冬は温かく夏は冷やして食べ一年中楽しめます。

【きのこの味噌汁】…栽培きのこの産出額第2位！

### 🍴今月のおすすめレシピ🍴

#### ポップ焼き

【材料】(玉子焼き器 1回分)  
 薄力粉…150g 黒糖…75g 水…160g  
 ベーキングパウダー…3g

#### 【作り方】

1. 水に黒糖を入れ火にかけ完全に溶けたら冷めるまで待つ。
2. 粉類と黒糖液をよく混ぜ、熱したフライパンに流し弱火で焼く。
3. 両面焼き、棒状に切り分けたら完成。