

10月の献立予定表

					1(土)
					豚丼 キャベツのお浸し 人参の味噌汁
					せんべい
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え 豚汁	そばろご飯 じゃこの酢の物 キャベツの味噌汁	ご飯 焼鮭 大豆の五目煮 小松菜の味噌汁	ナポリタン レタスサラダ 大根のスープ	ご飯 豚カツ コーンサラダ きのこのスープ	運動会
のり塩ポテト	コーンマヨパン	ヨーグルト	シリアルバー	シューアイス(シュークリーム)	
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
スポーツの日	ご飯 カレーのつけ焼き 昆布の炒り煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯 プルコギ 中華サラダ えのきの味噌汁	チョコパン(チーズパン) クリームシチュー コールスロー	ご飯 チキン南蛮 トマトサラダ わかめの味噌汁	ホットドッグ ベイクドポテト コンソメスープ
	わらび餅(おにぎり)	カップケーキ	ひじきおにぎり	大福(ようかん)	パウムクーヘン
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯 豚じゃが きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜の味噌汁	クロワッサン(ロールパン) カレーのムニエル グリル野菜 玉葱のスープ	カレーライス マカロニサラダ	ロールサンド じゃがバター 野菜のスープ
ホットケーキ	焼き芋	きな粉パン	コンソメスティック	ホロホロクッキー	ビスケット
24(月)	25(火)【郷土料理】	26(水)	27(木) 🍁	28(金)	29(土)
ご飯 れんこんのはさみ焼き わかめの酢の物 麩の味噌汁	 しっぽうどん 切干大根の煮物	牛丼 はりはり漬け 豆腐の味噌汁	メロンパン エビフライ(鮭フライ) スパゲティサラダ スープ・ヤクルト	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのごま和え さつま芋の味噌汁	炒飯 添え野菜 中華スープ
ピザトースト	にくてん焼き	ヨーグルト	お誕生日ケーキ	スイートポテト	ミニドーナツ
31(月)	<p>ご飯 鶏のケチャップソース 温野菜 ほうれん草の味噌汁 シュガーパイ</p>				

☆昼食時に果物(なし、バナナ等)を出しています。
 ☆10/25(火)は郷土料理メニュー、27(木)はお誕生日会メニューです。
 ☆()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！」

食欲の秋、旬の美味しい食べ物がたくさんあります。
 好き嫌いせずに、何でもたくさん食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



郷土料理

第17回目「香川県」



【しっぽうどん】…香川県では秋から冬にかけてとれる野菜を出汁で一度煮込み、茹でたうどんの上から具材とともにかけて作る料理。飲食店では冬の季節限定で提供され鶏や豚肉を加えている物が多い。

【切干大根の煮物】…農家では軒先で冬時期に一年分の切干大根をつくり、副食として煮物や漬物、汁の実など様々な食べ方をしています。

【にくてん焼き】…戦後の食糧難時、露店で肉を焼いていたお店が肉の代わりに、いりこやかつお節を使い、売り出したのが名前の由来。現在でも親しまれており、見た目は平たいお好み焼きで素朴な味わいです。

🍴今月のおすすめレシピ🍴

にくてん焼き

【作り方】(4人分)

・小麦粉…100g ・卵…1個 ・水…150cc
 ・玉葱…5g ・かつお節…適量 ・醤油…少々

【作り方】

1. 水と卵で小麦粉を練る。
2. 熱したフライパンに直径10cm位に薄く広げる。
3. 玉葱とかつお節、醤油を加え両面焼き完成。