



# 10月の給食だよ

令和6年度 やまぐち保育園

《10～12月のテーマ》  
感謝して食べる  
《献立作成上の考慮》  
秋の味覚を取り入れ、  
食事の幅を広げる。

※園では年齢に応じて  
牛乳を1人当たり  
50～200cc飲んでい  
ます。  
※25日(金)は誕生会  
です。  
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主 食					
1	火	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	ごぼうとコーンのサラダ	かぼちゃの天ぷら	ミートサンド
2	水	りんご	牛乳	パン	わかめスープ	拌三絲	キャベツのメンチカツ	甘辛おやき
3	木	スティック野菜	牛乳	麦ごはん	肉じゃが	ひじきの和風サラダ	ハムステーキ	フルーツポンチ・ホームパイ
4	金	えびせん	R-1	麦ごはん	ワンタンスープ	パリパリサラダ	魚のコーンマヨ焼き	ロッククッキー・いりこ
5	土	黒糖みるく	ヤクルト	パン	ふわふわ味噌汁	ひき肉ともやしの卵炒め	ごまじゃが	
7	月	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	すき焼き風煮	切り干しのマヨサラダ	レバーの甘辛煮	ポテトピザ
8	火	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	スタミナスープ	キャベツのスパゲティ	しゅうまい	菜めしおにぎり・漬物
9	水	ウエハース	R-1	麦ごはん	肉豆腐丼	しらすときゅうりの酢の物	五目卵焼き	メロンラスク・いりこ
10	木	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	蓮根スープ	中華風炒り卵	鮭のバターしょうゆ焼き	カルピスムース・せんべい
11	金	バナナ	牛乳	パン	米粉のコーンポタージュ	じゃが芋のドレッシング和え	鶏マヨ	チーズまんじゅう・いりこ
12	土	運 動 会						
15	火	クラッカーサンド	牛乳	麦ごはん	麻婆春雨	五目和え	ウイナーソーテー	みるくクリームパン・いりこ
16	水	手作りクッキー	ヤクルト	パン	ポトフ	ひじきのおかかサラダ	キッズヤンニョムチキン	ホットケーキ・いりこ
17	木	りんご	牛乳	麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	キャベツとささみの和え物	栄養揚げ	スタバ風スコーン (ほし:スコーン)
18	金	ぼたぼた焼き	牛乳	麦ごはん	肉団子スープ	切り干しの炒め煮	魚肉ソーセージのピカタ	ヨーグルトのフルーチェ風
19	土	ココナッツサブレ	R-1	麦ごはん	ドライカレー	春雨サラダ	かぼちゃの甘煮	
21	月	乳ボーロ	ヤクルト	パン	ぎょうざスープ	じゃが芋と玉葱の Pasta	ちくわの磯辺揚げ	おかかとチーズのおにぎり・漬物
22	火	ババロア	牛乳	麦ごはん	かき玉汁	シソマヨサラダ	魚の蒲焼風	黒ごまトースト・いりこ
23	水	雪の宿	R-1	パン	クリームシチュー	干し大根とひじきのサラダ	スクランブルエッグ	バターサブレ・いりこ
24	木	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	押し包丁	豚肉の味噌炒め	はんぺんのフライ	手作りおこし
25	金	バナナ	牛乳		＜誕生会＞ロコモコ丼・マカロニサラダ・コーンスープ・青りんごゼリー			お麩のラスク
26	土	ビスコ	ヤクルト	パン	ツナと豆腐の卵とじ	韓国風炒め物	パクパクきゅうり漬け	
28	月	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	肉団子味噌汁	ビーフンサラダ	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	帽子パン・いりこ
29	火	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	八宝菜	さつま芋のカレーサラダ	豆腐ステーキ	焼きそば
30	水	チョコイス	R-1	パン	豆乳クリームパスタ	鶏肉と野菜の甘辛ソース炒め	ニラ玉	ココアバナナ蒸しパン・いりこ
31	木	りんご	牛乳	麦ごはん	卵と春雨のスープ	漬物サラダ	魚の西京風焼き	かぼちゃのチーズケーキ

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。  
※18日(金)は、にじつき組は遠足のためお弁当持参となります。

## おすすめレシピ ★ 甘辛おやき ★



### 【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、茹でて、柔らかくなったらつぶす。
  - ②①にごはん、砂糖、淡口しょうゆ、塩を入れ、しっかり混ぜる。
  - ③②を小判型に成形し、油をひいたフライパンで両面をきつね色になるまで焼く。
  - ④④を小鍋に合わせ砂糖が溶けたら、水溶性片栗粉(水は片栗粉の2倍量程度)でとろみをつけ、タレを作る。
  - ⑤③に④のタレを表面に塗る。
- ※子ども達に成形してもらい、ホットプレートで焼きながら食べると楽しいです。

### 【材料】 (大人2人分)

ごはん	80g
じゃが芋	150g
砂糖	4g
淡口しょうゆ	5ml
塩	0.2g
油	適量
濃口しょうゆ	10ml
砂糖	8g
みりん	10ml
片栗粉	5g

