



《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
50～200ml飲んでい
ます。
※31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	バナナ	牛乳	パン	冬瓜と卵のスープ	キャベツのスパゲティ	チキンのカリカリ焼き	混ぜ込みおにぎり・漬物
2	木	チョイス	R-1	麦ごはん	他人井	ごぼうとコーンのサラダ	かぼちゃの天ぷら	ヨーグルトのフルーチェ風
3	金	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	鶏大根	五目和え	はんぺんのフライ	マカロニあべ川・いりこ
4	土	黒糖みるく	ヤクルト	パン	ワンタンスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	ごまじゃが	
6	月	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが	ひじきの和風サラダ	ちくわのチーズ炒め	月見団子
7	火	丸ボーロ	R-1	麦ごはん	もやしと豚肉の甘辛味噌丼	切り干しの中華和え	ニラ玉	手作りバナナアイス・せんべい (ほし:パパロア)
8	水	りんご	牛乳	パン	クリームシチュー	春雨サラダ	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	お好み焼き・いりこ
9	木	人参ゼリー	牛乳	麦ごはん	じゃがバター味噌汁	五目ビーフン	魚の黄金焼き	チョコバナナブラウニー (ほし:バナナケーキ)
10	金	コンソメポテト	牛乳	パン	具だくさんコーンスープ	ちりじゃこサラダ	のり塩唐揚げ	練乳クッキー・いりこ
11	土	運 動 会						
14	火	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	さつま芋のカレーサラダ	ハムステーキ	メロンラスク・いりこ
15	水	バナナ	R-1	パン	わかめスープ	ベーコンとしめじの Pasta	焼きコロッケ	ひじきおにぎり・漬物
16	木	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	キャベツの味噌汁	蓮根とチーズのサラダ	栄養揚げ	お麴のラスク・いりこ
17	金	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	ぎょうざスープ	豚ニラ炒め	マッシュポテト	うどんかりんとう・いりこ
18	土	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	肉豆腐丼	かみかみ和え	かぼちゃの甘煮	
20	月	りんご	牛乳	パン	かき玉汁	じゃが芋のドレッシング和え	鶏の梅肉ソース	ころころチーズパン・いりこ
21	火	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	すきやき風煮	もやしのナムル	魚肉ソーセージの甘辛炒め	フルーツポンチ・クラッカー
22	水	手作りクッキー	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	鶏とキャベツのバター炒め	スクランブルエッグ	フライドポテト・いりこ
23	木	ぶどうゼリー	牛乳	麦ごはん	豆腐の味噌汁	カラフルきんぴら	魚のマリネ	手作りおこし
24	金	たべっ子どうぶつ	R-1	麦ごはん	カレーライス	パリパリサラダ	フルーチェ	たこ焼き・いりこ
25	土	ぼたぼた焼き	ヤクルト	パン	かぼちゃのくず煮	しらすときゅうりの酢の物	ウインナーソーテー	
27	月	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	カニカマススープ	キャベ卵炒め	魚の西京風焼き	ココアフレンチ・いりこ
28	火	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	麻婆なす丼	拌三絲	ちくわの磯辺揚げ	どら焼き・いりこ
29	水	バナナ	牛乳	パン	肉団子スープ	シソマヨサラダ	かぼちゃのチーズ焼き	焼きそば
30	木	白い風船	R-1	麦ごはん	押し包丁	ひじきの炒め煮	ちりめん納豆	黒糖蒸しパン・いりこ
31	金	クラッカーサンド	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			ハロウィンクッキー

※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。
※21日(火)は、にじつき組は遠足のためお弁当持参となります。



～ チキンのかりかり焼き ～

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ①をボールか袋に入れ、塩・こしょうとマヨネーズを揉みこみ、30分～1時間くらいなじませておく。
- ③ オープンの鉄板にクッキングシートをひき、鶏肉を並べる。
- ④ 乾燥マッシュポテトを上から振りかけ、上から手で押しながなじませる。
- ⑤ 余熱したオーブンで、160℃・25分程度、乾燥マッシュポテトに焼き目がつくまで焼く。

※ 作り方はとても簡単です。
マヨネーズを入れる事で鶏肉がふんわりになり、冷めても美味しいです。



【材料】(大人2人分)

鶏もも肉 200g
塩・こしょう 適量
マヨネーズ 大さじ1
乾燥マッシュポテト 8g