

《10月~12月のテーマ》 感謝して食べる 《献立作成上の考慮》 子ども達が収穫した 野菜を取り入れる。 ※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。

※28日(金)は誕生会 です。

ご飯はいりません。

1 土 乳ボーロ ヤクルト パン 肉と豆腐のカレー汁 韓国風炒め物 マッシュポテト 4 火 マカロニあベ川 牛乳 パン スタミナスープ 春雨サラダ お好み焼き風卵焼き ドーナツ 5 水 蒸し芋 牛乳 寒ごはん 鶏ごぼう丼 五目和え 豆腐のふわとろ揚げ デョコサン(ほし:ジー6 木 ババロア 牛乳 寒ごはん じゃが芋の味噌汁 ひじきの和風サラダ 魚のケチャップあんかけ 肉うどん 7 金 ウエハース ヤクルト パン 大根の中華スープ じゃが芋と玉葱のパスタ 照り焼きチキン 手作りテ 8 土 ムーンライト R-1 寒ごはん 南関あげ丼 蓮根とチーズのサラダ はんぺんのオーロラ焼き 10 月 たべっ子どうぶっ ヤクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・11 火 りんご 牛乳 寒ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸 12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぽちゃの甘煮 きつねお 13 木 手作りクッキ R-1 寒ごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き 14 金 人参ゼリー 牛乳 寒ごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト 15 土 丸ボーロ ヤクルト パン グリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ 17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	ド・いりこ ァムサンド)
4 火マカロニあべ川 牛乳 パン スタミナスープ 春雨サラダ お好み焼き風卵焼き ドーナツ 5 水 蒸し芋 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう丼 五目和え 豆腐のふわとろ揚げ (ほし:ジェージー) 6 木 ババロア 牛乳 麦ごはん じゃが芋の味噌汁 ひじきの和風サラダ 魚のケチャップあんかけ 肉うどん フ 金 ウェハース ヤクルト パン 大根の中華スープ じゃが芋と玉葱のパスタ 照り焼きチキン 手作りテ 8 土 ムーンライト R-1 麦ごはん 南関あげ丼 蓮根とチーズのサラダ はんぺんのオーロラ焼き 10 月 たべっ子どうぶっ ヤクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・11 火 りんご 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸 22 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぼちゃの甘煮 きつねお 3 木 手作りケッキー R-1 麦ごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き 14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト 15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ 17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	ド・いりこ ァムサンド)
5 水 蒸し芋 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう丼 五目和え 豆腐のふわとろ揚げ デョコサン(ほし:ジェル) 6 木 ババロア 牛乳 麦ごはん じゃが芋の味噌汁 ひじきの和風サラダ 魚のケチャップあんかけ 肉うどん 7 金 ウエハース ヤクルト パン 大根の中華スープ じゃが芋と玉葱のパスタ 照り焼きチキン 手作りテ 8 土 ムーンライト R-1 麦ごはん 南関あげ丼 蓮根とチーズのサラダ はんぺんのオーロラ焼き 10 月 たべっ子どうぶつ ヤクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・ 11 火 りんご 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸 12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぼちゃの甘煮 きつねお 急肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き すっねお 急肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き よごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト カボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ フェネーズサラダ ハムステーキ フェステーキ マクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ フルーベリ フルーベリ カルーベリ フルーベリ カルーベリ フルーベリ カルーベリ カーバー カーバー カルー カーバー カーバー カーバー カーバー カーバー カーバー カーバー カーバー カーバー カーバー	ド・いりこ ァムサンド)
3 小 然と子 千孔 &とはん はわが 禁の味噌汁 近じゃが芋の味噌汁 近じきの和風サラダ 魚のケチャップあんかけ 肉うどん 内ラどん 内フック・ト パン 大根の中華スープ じゃが芋と玉葱のパスタ 照り焼きチキン 手作りテ 様々・ファイト R-1 まごはん 南関あげ丼 運根とチーズのサラダ はんぺんのオーロラ焼き サクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・10 月 たべっそどうぶつ ヤクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・11 火 りんご 牛乳 まごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸 きつねお まつねお までしまる オーチャリクッキー R-1 まごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き 4 金 人参ゼリー 牛乳 まごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト カリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ ヤクルト パン グリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ フルーベリ フルーベリ ファーバリ カリー・バン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ フルーベリ フルーベリ フルーベリ カリー・バー ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・	ァムサンド)
7 金 ウェハース ヤクルト パン 大根の中華スープ じゃが芋と玉葱のパスタ 照り焼きチキン 手作りテ8 土 ムーンライト R-1 麦ごはん 南関あげ丼 蓮根とチーズのサラダ はんぺんのオーロラ焼き 10 月 たべっそどうぶつ ヤクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・11 火 りんご 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸 12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぼちゃの甘煮 きつねお 13 木 手作りクッキー R-1 麦ごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き 14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト 15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ 17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	ィラミス
8 土 ムーンライト R-1 麦ごはん 南関あげ丼 蓮根とチーズのサラダ はんぺんのオーロラ焼き 10 月 たべっ子どうぶつ ヤクルト パン かき玉汁 切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・11 火 りんご 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸 きつねお 12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぼちゃの甘煮 きつねお 13 木 手作りクッキー R-1 麦ごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き 14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト 15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ フルーベリ ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ フルーベリ	ィラミス
10 月 たべっ子どうぶつ ヤクルト パン かき玉汁切り干しの中華和え 大豆ハンバーグ 黄粉芋・11 火 りんご 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 青菜の和え物 スクランブルエッグ チーズ蒸12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぼちゃの甘煮 きつねお13 木 手作りクッキー R-1 麦ごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	1 2 72 1
11 火 りんご牛乳 麦ごはん 肉じゃが青菜の和え物スクランブルエッグチーズ蒸12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ五目ビーフンかぼちゃの甘煮きつねお13 木 手作りクッキー R-1 麦ごはん 他人丼ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープポテトサラダ魚の味噌焼きヨーグルト15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチューごまネーズサラダハムステーキ17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープキャベ卵炒め豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	
12 水 ぽたぽた焼き ヤクルト パン 高野豆腐の卵とじ 五目ビーフン かぼちゃの甘煮 きつねお13 木 手作りクッキー R-1 麦ごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ フルーベリ オクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	いりこ
13 木 手作りクッキー R-1 まごはん 他人丼 ポパイの仲良し和え 魚肉ソーセージの甘辛炒め どら焼き 14 金 人参ゼリー 牛乳 まごはん ワンタンスープ ポテトサラダ 魚の味噌焼き ヨーグルト 15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	しパン・いりこ
14 金 人参ゼリー 牛乳 麦ごはん ワンタンスープポテトサラダ魚の味噌焼きヨーグルト15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダハムステーキ17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープキャベ卵炒め豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	にぎり・漬物
15 土 丸ボーロ ヤクルト パン クリームシチュー ごまネーズサラダ ハムステーキ 17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	・いりこ
17 月 ビスコ ヤクルト パン ぎょうざスープ キャベ卵炒め 豆腐のチキンナゲット ブルーベリ	のフルーチェ風
	ーチーズケーキ
【18 火 クラッカーサンド 牛乳 【麦ごはん】もやしと豚肉の甘辛味噌丼 【しらすときゅうりの酢の物 【ごまじゃが ココアステル	ィックパン・いりこ
19 水 白い風船 R-1 パン <バイキング(にじ・つき組) > 鶏の甘酢・ニラ玉・マカロニサラダ・コンソメスープ・みかん パリパリ	ピザ・いりこ
20 木 コンソメポテト 牛乳 麦ごはん 卵ス一プ 蓮根のごまマヨ栄養サラダ 鮭のバターしょうゆ焼き 大豆の破	೬辺揚げ
21 金 バナナ 牛乳 パン 肉団子スープ ナポリタン かぼちゃの天ぷら お好み焼	き・いりこ
22 土 乳ボーロ マクルト 麦ごはん あんかけ丼 ごぼうとコーンのサラダ ウインナーソテー	
25 火 ウェハース マクルト まごはん キャベツの味噌汁 ひじきの炒め煮 魚のコーンマヨ焼き 小豆サン	.E.1.11=
26 水 ココアミルクゼリー 牛乳 パン 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 揚げぎょうざ さつま芋ぐ	ア・いりこ
27 木 りんご R-1 麦ごはん 根菜カレー もやしのナムル 五目卵焼き ちゃんぼ	フッキー・いりこ
28 金 黄粉芋 牛乳 <誕生会> きのこご飯・チキン南蛮・かみかみ和え・わかめスープ・オレンジゼリー お麩のラ	フッキー・いりこ
29 土 たべっ子どうぶつ ヤクルト パン 八宝菜 シーチキンマリネ ちくわの甘煮	フッキー・いりこ

※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。

【材料】 (大人2人分)

(A)

豚肉こま切れ 150g もやし 200g 40g 玉葱 人参 35g ピーマン 20g すりおろし生姜 少々 適量 油 ごま油 小さじ1/2 味噌 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 小さじ1 し砂糖 小さじ1/2 片栗粉 小さじ1

★おすすめレシピ★ 『もやしと豚肉の甘辛味噌丼』

【作り方】

① ②の調味料を合わせておく。

ピーマンを入れ炒める。

- ② もやしは食べやすい大きさに切り、玉葱・人参・ピーマンはせん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、生姜を入れて火にかけ、豚肉を加えて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉葱と人参を加え炒める。火が通ったら、もやしと
- ⑤ ①を加え、全体にからむように軽く炒める。
- ⑥ 仕上げにごま油を入れ、水溶き片栗粉を加えなじませる。
- ⑦器にご飯を盛り、⑥をかける。
- ※ 肉は豚ひき肉にしても美味しいです。 大人はラー油をかけて、ピリ辛にしても。