



《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)は誕生日会
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	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・いりこ
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	チョコサンド・いりこ (ほし・ジャムサンド)
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	手作りティラミス
8	土	ムーンライト	Rー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・いりこ
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	チーズ蒸しパン・いりこ
12	水	ぼたぼた焼き	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	きつねおにぎり・漬物
13	木	手作りクッキー	Rー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・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	ヨーグルトのフルーチェ風
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	ココアスティックパン・いりこ
19	水	白い風船	Rー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	卵スープ	蓮根のごまマヨ栄養サラダ	鮭のバターしょうゆ焼き	大豆の磯辺揚げ
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	ヤクルト	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	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	キャベツの味噌汁	ひじきの炒め煮	魚のコーンマヨ焼き	小豆サンド・いりこ
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 (ほし・焼きぎょうざ)	さつま芋クッキー・いりこ
27	木	りんご	Rー1	麦ごはん	根菜カレー	もやしのナムル	五目卵焼き	ちゃんぽん
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			お麩のラスク・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	

※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)

豚肉こま切れ 150g
もやし 200g
玉葱 40g
人参 35g
ピーマン 20g
すりおろし生姜 少々
油 適量
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
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 ④の調味料を合わせておく。
- 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、もやしとピーマンを入れ炒める。
- 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。

