



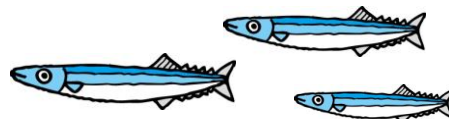
10月給食献立表



平成28年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	土	牛乳 ビスケット	ウイナーサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 ごまクラッカー	香味煮 青菜とちりめんの和え物 豆腐ナゲット 焼きのり	牛乳 お好み焼き
4	火	牛乳 星たべよ	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 トマト 青菜のふりかけ	牛乳 小倉カステラ
5	水	牛乳 バナナ	みそカツ ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 3未 ばかうけ 牛乳 3上 焼きもち
6	木	牛乳 あまからポンスケ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 おさつスナック
7	金	牛乳 あんぱんまんビスケット	クリームシチュー フレンチサラダ ミートボール オレンジ	牛乳 まがりせんべい
8	土		運動会(りんごジュース・動物ビスケット・チュルルン)	
11	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	さんまのかば焼き 切干大根の和風サラダ 小松菜納豆	牛乳 人参ゼリー
12	水	牛乳 ミレービスケット	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 ココア蒸しぱん
13	木	牛乳 コーンフレーク	鶏肉と里芋の炒め煮 小魚三杯酢 しゅうまい みそ汁	牛乳 ビタミンクッキー
14	金	牛乳 野菜かりんとう	すきやき丼 キャベツの甘酢味 グリーンポテト もも缶	牛乳 カルシウムせんべい
15	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 野菜クラッカー	香味煮 青菜とちりめんの和え物 豆腐ナゲット 焼きのり	牛乳 りんごのボンファム風
18	火	牛乳 星たべよ	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 トマト 手作りふりかけ	牛乳 小倉カステラ
19	水	牛乳 バナナ	みそカツ ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 ゆで栗 ぱりんこ
20	木	牛乳 あまからポンスケ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 おさつスナック
21	金	牛乳 あんぱんまんビスケット	ポークカレーシチュー フレンチサラダ 目玉焼き 梨	牛乳 ココナッツサブレ
22	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース キャベツのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
24	月	牛乳 ごまクラッカー	マーボー豆腐 華風あえ トマト	牛乳 マカロニあべかわ
25	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	鮭の塩焼き 切干大根の和風サラダ 小松菜納豆	牛乳 人参ゼリー
26	水	牛乳 ウエハース	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 小魚 ギンビス
27	木	牛乳 コーンフレーク	鶏肉と里芋の炒め煮 小魚三杯酢 しゅうまい みそ汁	牛乳 チーズ ミレービスケット
28	金	牛乳 野菜かりんとう	さつまいもごはん 秋鮭のもみじ焼き きのこ青菜のおかかあえ トマト すまし汁 みかん	牛乳 パウムクーヘン
29	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット
31	月	牛乳 野菜クラッカー	豆乳汁 青菜のしらすあえ ししゃもフライ りんご	牛乳 かぼちゃ蒸しぱん

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米を2合7日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーの方は、除去用のお菓子を用意しております。



食欲の秋、園の給食でも、栗やサツマイモ、りんごや梨などおいしい『秋』を取り入れた献立を考えています。ご家庭でも、旬の食材を積極的に食卓に取り入れましょう。また、気候も涼しくなり、野外でお弁当やバーベキューを楽しむ機会も増えると思います。涼しくなり始めた秋にも食中毒が発生することがあります。安全に調理し、実りの秋を満喫しましょう。

10月献立から

～さんまのかば焼き(4人分)～

【材料】

生さんま(3枚おろし) 2尾分
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量
(調味料) さとう 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2・水 小さじ2

【作り方】

①生さんま(3枚おろし)は、1尾を4等分し片栗粉を薄くまぶして油で揚げる。
②鍋にさとう・しょうゆ・みりん・水を入れ、ひと煮立ちさせる。
③揚げたさんまに②のタレをからめる。

