

10月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		タコライス、わかめスープ、果実	チーズキャッチ、野菜ジュース、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
3	火		魚の照り焼き、マカロニサラダ、清し汁、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
4	水		肉じゃが、酢の物、みそ汁、トマト	ジャムサンド、ミルク	豆乳、果実	ご飯
5	木		なかよしハンバーグ、ドレッシングサラダ、コーンスープ、果実	おにぎり、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯
6	金		魚のアングレーズ、和え物、かき玉汁、果実	焼き芋、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
7	土		五目うどん、小松菜としらすの和え物、果実	牛乳・果実	牛乳・クラッカー	ご飯
8	日	なかよしワイワイデー				
9	月					
10	火		きのこグラタン、ゆで野菜、野菜スープ、果実	ぜんざい、お茶	ヨーグルト	ご飯
11	水	英語	五目豆、ごま酢和え、みそ汁、果実	ホットケーキ、ミルク	牛乳・せんべい	ご飯
12	木	お点前	野菜たっぷりキッシュ、フライドポテト、チンゲン菜のスープ、果実	南瓜のおやき、お茶	牛乳・かえり	ご飯
13	金	太陽スポーツ	魚の人参みそ焼き、切り干し大根のごま酢和え、けんちん汁、果実	卵サンド、ミルク	お茶・あられ	ご飯
14	土		親子丼、スパゲティーサラダ、チーズキャッチ	牛乳・果実	牛乳・カステラ	スパゲティー
15	日					
16	月		鶏の香味焼き、ポテトサラダ、わかめスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
17	火	4R活動(以上児)	弁当日	牛乳・菓子	豆乳・サブレ	弁当日
18	水		チキンカレー、ほうれんそうのサラダ、果実	カレーまん、牛乳	野菜ジュース、チーズキャッチ	ご飯
19	木	お点前	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ゆかり和え、トマト、みそ汁、果実	焼きそば、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
20	金		飛竜頭、青菜とコーンのサラダ、清し汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・果実	ご飯
21	土		コーン入りラーメン、野菜の昆布和え	牛乳・パン	牛乳・ウエハース	中華麺
22	日					
23	月		ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	お茶・ビスコ	ご飯
24	火		魚のスキム香草焼き、ブロッコリーサラダ、春雨スープ、トマト	黄粉もち、お茶	豆乳、人参スティック	ご飯
25	水	英語	鶏肉のマーメレード焼き、野菜サラダ、清し汁、果実	フレンチトースト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
26	木	お点前	豚肉の生姜焼き、酢の物、みそ汁、トマト	お好み焼き、牛乳	牛乳・果実	ご飯
27	金	ハロウィンパーティー	カレーピラフ、唐揚げ、スマイルポテト、マカロニサラダ、南瓜のポタージュ、果実	ハロウィンドーナツ、りんごジュース	牛乳・ちりめん	ご飯
28	土		キーマカレー、さっぱりサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クッキー	ご飯
29	日					
30	月		ツナと切干大根の炒め物、酢の物、豚汁、トマト	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・ポーロ	ご飯
31	火		えびのよせ揚げ、ハンサンスウ、清し汁、トマト	ピザ風トースト、牛乳	牛乳・チーズ	ご飯

【さつま芋】のおはなし

9月16日にお芋ほりが計画されています。たくさんのお土産お芋を楽しみにしていただきね！
 さつま芋は、寒さに弱いので新聞紙でくるんで常温で保存してください。
 さつま芋のでんぷんは加熱によって糖に変わります。甘みを引き出すコツは、低温でじっくり加熱することです。秋の味覚をご家庭でも楽しんでくださいね！