



10月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	2	3	4	5	6	7
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・チキンカレーピラフ ・キャベツのたまごとし ・スープ ・あまなつみかん	・はくはん ・さかなのかばやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・みそしる	【カムカムデー】 ・くりごはん ・はるさめとたまごのいためもの ・すましじる ・あじつけこざかな	・ごもくやきそば ・ソーセージのいそべあげ ・スープ	・ハヤシライス ・やさいサラダ ・みそしる ・りんごゼリーorぶどうゼリー	<第48回運動会>
3じのおやつ	・ホットケーキ ・ぎゅうにゅう	・ジャムパン ・ぎゅうにゅう	・フルーツヨーグルト ・むぎちゃ	・リングドーナツ ・ぎゅうにゅう	・カステラサンド ・ぎゅうにゅう	
	9	10	11	12	13	14
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	スポーツのひ 	・もちむぎごはん ・とりのからあげ ・ねぎソースかけ ・ヨーグルト ・みそしる	・みそうどん ・さつまいものあまに ・パインコンポート	・ハンバーガー ・フライドポテト ・ブロッコリー ・コーンスープ	・はくはん ・さかなのさいきょうやき ・えだまめいり ・ひじきのにもものたまごやき ・すましじる	・カレーライス ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ		・アップルパイ ・ぎゅうにゅう	・やきおにぎり ・ぎゅうにゅう	・ケーキ ・むぎちゃ	・クリームパン ・ぎゅうにゅう	・かし ・やさいジュース
	16	17	18	19	20	21
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・たまごとじゃこのまぜごはん ・ホイコーロー ・みそしる ・スティックチーズ	・はくはん ・とりにくのごまみそやき ・ポパイサラダ ・みそしる ・なっとう	・ベーコンとたまねぎの Pasta ・チキンナゲット ・スープ ・アップルコンポート	・しょくパン (いちごジャムorブルーベリージャム) ・さかなのあげほのやき ・ブロッコリーいため ・すましじる	・わかめごはん ・きりぼしだいこんのにもものみそしる	・にこみうどん ・ミートボール ・ヨーグルト
3じのおやつ	・アメリカンドック ・ぎゅうにゅう	・プチシュークリーム ・ぎゅうにゅう	・たまごサンド ・ぎゅうにゅう	・バナナ ・ぎゅうにゅう	・かし ・ぎゅうにゅう	・かし ・りんごジュース
	23	24	25	26	27	28
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・しょくパン (りんごジャムorママレードジャム) ・レバーのケチャップに ・もやしとツナのサラダ ・スープ	・すきやきふううどん ・かぼちゃひきにくフライ ・ミッキーチーズ	・やきじゃけ ・チャーハン ・あつあげいり ・マーボーはるさめ ・みそしる ・ヨーグルト ・いんりょう	・ひよこまめいり ・カレーライス ・ブロッコリーのじゃこあえ ・スープ	・おしむぎごはん ・さかなのステーキ ・だいこんサラダ ・すましじる	・ふりかけごはん ・とりのからあげ ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ	・たこやき ・ぎゅうにゅう	・フレンチトースト ・ぎゅうにゅう	【カムカムデー】 ・あじつけこざかな ・かし ・ぎゅうにゅう	・チョコチップパン ・ぎゅうにゅう	・イチゴクリームケーキ ・ぎゅうにゅう	・かし ・ぶどうジュース
	30	31	<p><今月の目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に合わせて食べるように心がけ、決まった時間に食べ終わるようにしましょう。 ・正しい姿勢で食べ、食べこぼしのないようにしましょう。 ・スプーンやフォーク・箸などを正しく使えるようにしましょう。 		<p><今月のお楽しみ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・12日(木) ☆スマイルデー☆ お昼はハンバーガー、おやつはケーキでお祝いします!! ・31日(火) ☆ハロウィン☆ お昼はハロウィンランチ、おやつはハロウィンケーキを食べます!! <p>お楽しみに~♪</p>	
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク				
きゅうしょく	・しょくパン (メープルorあんバター) ・とうふだんごのあんかけのせ ・ハムサラダ ・スープ	ハロウィンライス 				
3じのおやつ	・みかん ・かし ・むぎちゃ	・ハロウィンケーキ ・ぎゅうにゅう				

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぽぽ組ではチョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤字…行事食
 青字…新メニュー
 緑字…セレクトメニュー
 となっています☆

新年度が始まってから、あっという間に半年が経ちました。季節はもうすっかり秋ですね!! 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみの多い季節がやってきました(*^~*)
 今月は運動会やハロウィンがあります!! 体をたくさん動かし、給食をいっぱい食べ、運動会に向けて頑張りましょう!(^)!
 そしてハロウィンではどんなハロウィンランチが出てくるのか楽しみにしててくださいね♡



9月はこんなことをしたよ!!



保育園の畑で大根の種まきを行いました!!
 まずは園長先生から種まきの方法を教わります。
 みんな真剣な表情で園長先生のお話を聞いていました(*^~*)
 そして実際に種まきをしてみます!! 小さな種を大事そうに持ち、土の中へ丁寧に植えることが出来ました☆
 大根が育つのが楽しみです!! 大根を収穫したらみんなでクッキングをし、豚汁を作る予定です♪



レシピコーナー

～高野豆腐のフライ～

<材料4人分>

- 高野豆腐…4個
- ☆醤油…大さじ2
- ☆砂糖…大さじ1
- ☆酒…大さじ1
- ☆みりん…小さじ2
- ☆カレー粉…小さじ1/2
- ☆水…100～150cc

- 小麦粉…適量
- 卵…1個
- ★パン粉…適量
- ★白いりゴマ…適量
- 揚げ油…適量

<作り方>

- ①高野豆腐は水で戻し、1個を3等分に切る。
- ②☆の調味料を鍋に入れ火にかけて①を煮る。汁気が無くなったらザルにあげ、軽く煮汁を切る。
 ※この時、高野豆腐をあまり絞り過ぎない!!
- ③少し冷ました②に小麦粉→溶き卵→ゴマを混ぜたパン粉の順に衣をつける。
 ※衣をつける時は強く押さないように!!
- ④170度の油できつね色になるまで揚げる。



～鶏肉のさっぱり煮～

<材料4人分>

- 鶏もも肉…2枚
- ☆おろしにんにく…小さじ1
- ☆おろし生姜…小さじ1
- ☆酢…小さじ2
- ☆砂糖…小さじ2
- ☆醤油…小さじ2
- ☆水…大さじ2

<作り方>

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に☆の調味料を入れて火にかける。
- ③②が沸騰したら鶏肉を入れ、落とし蓋をして中火～弱火で煮る。水分が少なければ途中で水を加える。
- ④鶏肉に火が通ったら、汁を煮詰めて出来上がり。
 ※煮ている間(特に④で煮詰める時)に焦げやすいので、時々鶏肉をひっくり返しながらかき混ぜてください!!