

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	金	カレーライス	チーズカレー 浅漬けきゅうりスティック もも缶 すまし汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 ヨーグルト
2	土	お弁当の日 		牛乳 ミニゼリー	牛乳 小袋菓子
5	火	わかめごはん	チャプチェ ミニトマト キウイ 餃子スープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★さつま芋ドーナツ
6	水	にんじんご飯	蓮根の卸し揚げ団子 スパゲティサラダ ミニゼリー もやしスープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ピザ風パン
7	木	ご飯	白身魚の中華あんかけ 枝豆 りんご かぼちゃの味噌汁	牛乳 紫芋チップ	牛乳 ★アーモンドケーキ
8	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ★シュガートースト	牛乳 蒸しパン
9	土	サンドイッチ	ナポリタンスパゲティ バナナ コンソメスープ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
11	月	にんじんご飯	さばの竜田揚げ 大根とわかめのサラダ もも缶 きこの味噌汁	牛乳 えびせんべい	牛乳 ★ババロア
12	火	ご飯	肉豆腐 チーズキャッチ 柿 春雨スープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★りんごパイ
13	水	ご飯	鶏肉のケチャップソテー ほうれん草のサラダ パイナップル コーンチャウダー	牛乳 おさかなポーロ	牛乳 ★マーマレードマフィン
14	木	ご飯	ぶりのちゃんちゃん焼き 納豆 りんご わかめスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 丸ポーロ
15	金	(誕生会) さつまいもご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 梨 卵スープ		牛乳 クラッカー	牛乳 ★スキムミルククッキー
16	土	食パン	ひじき麺 エビしゅうまい 五目きんぴら キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
18	月	ご飯	魚のタルタルソースかけ ほうれんそうとひじきのサラダ バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 きなこビスケット	牛乳 ★スイートポテト
19	火	ゆかりごはん	埼玉県のご当地グルメ! 肉汁うどん みそポテト 卵焼き ミニゼリー	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ポップコーン
20	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 じゃがあられ	牛乳 ★さつま芋蒸しパン
21	木	ご飯	魚の油淋鶏風 ブロッコリーのピーナッツ和え りんご 卵スープ	牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 ★フルーツゼリー
22	金	中華丼	八宝菜 かぼちゃのホクホク焼き ミニゼリー きこのスープ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 小袋菓子
25	月	ご飯	さばの味噌煮 コロコロサラダ パイナップル 白菜のスープ	牛乳 いちごクッキー	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
26	火	炊き込みご飯	大豆入り茶碗蒸し 南瓜コロッケ ミニトマト みかん 	牛乳 まるまるせんべい	牛乳 ★人参パンケーキ
27	水	ご飯	メンチカツ キャベツサラダ 柿 南瓜のポタージュ	牛乳 ベアビスケット	牛乳 ★白玉ぜんざい
28	木	ご飯	鮭の塩焼き 和風サラダ 梨 さつま汁	牛乳 紫芋せんべい	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
29	金	未満児: ご飯 以上児: ナン	キーマカレー ブロッコリーの塩昆布和え もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ★ボイルウインナー	牛乳 クリームまんじゅう
30	土	にんじんご飯	瓦そば風ひじき麺 りんご 野菜スープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子

※都合により献立を変更する場合があります。★印は手作りおやつです。※その他のお菓子は全て無添加です。  
アレルギー(卵・乳製品・えび・かに)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。



【風邪に気をつけよう!】

これからの季節は気温がぐんと下がり、空気が乾燥するので体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事をとることで風邪をひきにくい丈夫な体をつくることができます。風邪の予防に効果的な栄養素は、緑黄色野菜に含まれるビタミンAや果物に含まれるビタミンCです。免疫力を高めてくれるタンパク質を積極的に献立に入れたり、温かいスープや鍋料理を食べて体を温めたりして、毎日を元気に過ごしましょう!

揚げないつき揚げ!  
外はサクッと中はモチモチ!

## さつまいものつきあげ

〈材料〉10個分  
さつまいも 400g  
白玉粉 100g  
砂糖 40g  
スライスチーズ 10枚  
マーガリン 適量

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむいて小さく切り、水にさらす。ザルにあげ水気をきり、耐熱皿に並べる。電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。温かいうちによく潰し、砂糖を加えて混ぜる。
- ②ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶくらいの固さにする。1を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③スライスチーズは半分に折ったものをまた半分に折っておく。
- ④2を10等分にして、中にチーズを入れて小判型に成形する。マーガリンを熱したフライパンで両面がこんがりするまで焼く。(火加減は弱めの中火でじっくりと火を通す。)

