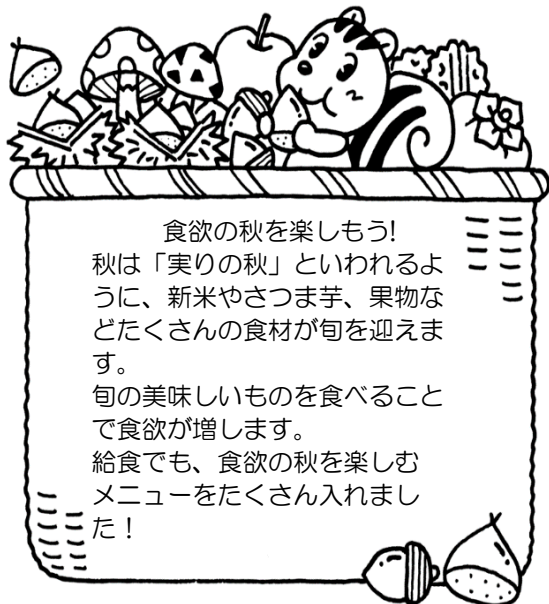


日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	土	モーニングロールパン	ひじき麺 シャウエッセン かぼちゃのカレー風味あんかけ キウイ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 未：小袋菓子 以：かき氷
3	月	ご飯	さわらの西京焼き 春雨の酢の物 パイナップル 具だくさん汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★サンドイッチ
4	火	(誕生会) お子様ランチ	オムライス えびフライ マカロニサラダ キウイ ポトフ	牛乳 バナナ	牛乳 プリン
5	水	栗ご飯	とうもろこし入りかき揚げ エビしゅうまい りんご きのこスープ	牛乳 カリボテスナック	牛乳 ★いきなり団子
6	木	ご飯	さばの竜田揚げ 変り白和え オレンジ 豚汁	牛乳 チーズ	牛乳 ★ポップコーン
7	金	カレーライス	ビーフカレー コールスローサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 カニボンセン	牛乳 丸ボーロ
8	土	モーニングロールパン	鶏肉ケチャップソテー きゅうりスティック ミニゼリー コーンスープ	牛乳 カップケーキ	小袋菓子
11	火	ご飯	照り焼きチキン 中華サラダ パイナップル きのこの味噌汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★スイートポテト
12	水	にんじんご飯	古里コロッケ 千切りキャベツ ミニゼリー 冬瓜のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★白玉フルーツポンチ
13	木	ご飯	さばの味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え パイン缶 春雨スープ	牛乳 ねじねじ	牛乳 ミレービスケット
14	金	ご飯	三色丼 枝豆 りんご つみれ汁	牛乳 クラッカー	牛乳 おまんじゅう
15	土	お弁当の日 			
17	月	ご飯	さんまの蒲焼 小松菜ともやしの名物 パイナップル わかめスープ	牛乳 せんべい	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
18	火	ご飯	鶏の唐揚げ マッシュサラダ オレンジ 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★パンナコッタ
19	水	ご飯	歯ごたえハンバーグ ブロッコリーの和え物 パイナップル 卵スープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★スキムミルククッキー
20	木	ご飯	さわらの幽庵焼き 納豆の中華和え 柿 かぼちゃの味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ★白玉ぜんざい
21	金	ハヤシライス	ハッシュドビーフ スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 チーズ	牛乳 肉まん
22	土	食パン	長崎ちゃんぽん エビしゅうまい 大豆の煮物 りんご	牛乳 ★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
24	月	ご飯	魚のフライ あっさりサラダ パイン缶 豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★あべかわ団子
25	火	ご飯	野菜たっぷりキッシュ ブロッコリー ミニゼリー かぶとベーコンのスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★かりんとう
26	水	ご飯	すり身の餃子揚げ ミニトマト 納豆 キウイ きのこの味噌汁	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ★アーモンドクッキー
27	木	ご飯	白身魚の利休焼き えのきサラダ オレンジ さつま汁	牛乳 ソースせんべい	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
28	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ りんご すまし汁	牛乳 小魚スナック	牛乳 お楽しみゼリー
29	土	わかめおにぎり	ミートソーススパゲティ 枝豆 パイン缶 コーンスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
31	月	世界の料理【アメリカ】ハンバーガー フライドポテト ミニゼリー パンプキンスープ		牛乳 えびせん	牛乳 ★マフィン

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。
 ※10/15(土)は親子遠足のためお弁当の日になっています。ご協力よろしくお願いします。



食欲の秋を楽しもう!

秋は「実りの秋」といわれるように、新米やさつま芋、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。
 旬の美味しいものを食べることで食欲が増します。
 給食でも、食欲の秋を楽しむメニューをたくさん入れました!

<さんまの蒲焼>

材料

- ・さんま 2尾
 - ・小麦粉 大さじ1と1/2
 - ・サラダ油 小さじ1
 - A濃口醤油 大さじ1と1/2
 - Aみりん 大さじ1と1/2
 - A酒 大さじ1と1/2
 - A砂糖 大さじ1/2
- ※Aの調味料は合わせて混ぜておく

魚は、サバやアジなどでも代用できます!
 子どもたちは蒲焼にすると、苦手な魚でもおいしく食べることができます!

作り方

- ①さんまは、目の横についている腹びれと頭を切り落とします。頭側から包丁を入れ、中骨の上の身ははずします。反対の面も同じようにさばいて身を中骨から切り離します。
- ②おろしたさんまの身は3~4等分に食べやすく切ります。
小麦粉を、切り身全体に薄くまぶします。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱します。皮を下にして、軽く焼き色がつくまで焼きます。裏返したら1分程焼きます。Aのタレを回しかけ、少し火を弱めて、全体にからませながら焼き、タレがとろりと煮詰まったら完成です!お好みでこねぎを散らしてください。