

平成 30 年  10 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】・・・食欲の秋モリモリ食べましょう

須 佐 保 育 園

| 日  | 曜 | 主 食<br>(未満児)                                                                            | 副 食 ( 共 通 )                            | お や つ         |                    |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|--------------------|
|    |   |                                                                                         |                                        | 10時 (未満児)     | 3時 (共通)            |
| 1  | 月 | わかめご飯                                                                                   | えびしゅうまい 野菜のごま和え クリームシチュー               | 牛乳/ホットケーキ     | 牛乳/ぜんざい/果物         |
| 2  | 火 | パン                                                                                      | 肉じゃが スパニッシュオムレツ 野菜ラーメン                 | 牛乳/煮りんご       | 牛乳/鮭しそおにぎり/果物      |
| 3  | 水 | ご飯                                                                                      | 魚のオランダ焼き 卵の花 チンゲン菜のスープ                 | 牛乳/牛乳くずもち     | ヤクルト/フレンチトースト/果物   |
| 4  | 木 | 麦ご飯                                                                                     | 野菜の肉巻き 和風サラダ 豆腐の味噌汁                    | 牛乳/アーモンドいりこ   | 牛乳/ソーメン汁/果物        |
| 5  | 金 | 人参ごはん                                                                                   | ハンバーグ 豆サラダ かき卵汁                        | 牛乳/チーズトースト    | 牛乳/ポテトチップス/果物      |
| 6  | 土 | パン                                                                                      | イタリアンスパゲティー ポテトサラダ ビーンズスープ             | 牛乳/みたらし団子     | 牛乳/梅が枝餅/果物         |
| 9  | 火 | ご飯                                                                                      | 鶏の照り焼き トマトのサラダ ちゃんぽん                   | 牛乳/人参蒸しパン     | 牛乳/バナナマフィン         |
| 10 | 水 | ご飯                                                                                      | 魚のボテマヨ焼き 春雨の酢の物 トマトスープ                 | 牛乳/りんごのレーズン煮  | ヤクルト/あんぱん/果物       |
| 11 | 木 | 玄米ご飯                                                                                    | 野菜コロッケ もやしのナムル 茄子の味噌汁                  | 牛乳/ヨーグルトパン    | 牛乳/サクサククッキー/果物     |
| 12 | 金 | ご飯                                                                                      | エビとレンコンの包み蒸し 五目卵焼き 野菜スープ               | 牛乳/ごまトースト     | 牛乳/黒糖蒸しパン/果物       |
| 13 | 土 | ご飯                                                                                      | 豚肉の生姜焼き 野菜のアーモンド和え ミネストローネ             | 牛乳/野菜グラッセ     | 牛乳/南瓜のホットケーキ/果物    |
| 15 | 月 | ご飯                                                                                      | 餃子 野菜の和え物 イエローシチュー                     | 牛乳/ラスク        | 牛乳/※クリームチーズマフィン/果物 |
| 16 | 火 | ご飯                                                                                      | タンドリーチキン きゅうりの酢の物 きつねうどん               | 牛乳/焼きりんご      | 牛乳/クレープ/果物         |
| 17 | 水 | ひじきご飯                                                                                   | 魚の甘酢あんかけ ミモザサラダ 鶏ごぼう汁                  | 牛乳/黄粉マカロニ     | 牛乳/あんまん/果物         |
| 18 | 木 | ご飯                                                                                      | すり身焼き フレンチサラダ 大根の味噌汁                   | 牛乳/フルーツ蒸しパン   | 牛乳/いなり寿司/果物        |
| 19 | 金 | ご飯                                                                                      | ささみのはさみ揚げ コールスローサラダ けんちん汁              | 牛乳/粉吹き芋       | 牛乳/チーズパン/果物        |
| 20 | 土 | パン                                                                                      | 茄子のグラタン 三色酢の物 オニオンスープ                  | 牛乳/卵焼き        | 牛乳/チヂミ/果物          |
| 22 | 月 | ご飯                                                                                      | 豚肉のピカタ 野菜の土佐和え さつま芋のシチュー               | 牛乳/みたらし団子     | 牛乳/野菜ポッキー/果物       |
| 23 | 火 | パン                                                                                      | 皿うどん 野菜の卵とじ わかめスープ                     | 牛乳/南瓜グラッセ     | 牛乳/お好み焼き/果物        |
| 24 | 水 | ご飯                                                                                      | 魚の人参衣焼き わかめの酢の物 コーンスープ                 | 牛乳/ヨーグルトパン    | 牛乳/ミックスピザ/果物       |
| 25 | 木 | ご飯                                                                                      | 春巻き 野菜の納豆和え 団子汁                        | 牛乳/じゃがバター     | 牛乳/どら焼き/果物         |
| 26 | 金 | ご飯                                                                                      | ミートボール 野菜の煮物 豆腐の味噌汁                    | 牛乳/トースト       | 牛乳/クリーム蒸しパン/果物     |
| 27 | 土 | ご飯                                                                                      | 鶏のから揚げ 焼きビーフン 根菜のスープ                   | 牛乳/蒸しパン       | 牛乳/青菜のおにぎり/果物      |
| 29 | 月 | ご飯                                                                                      | つくね焼き 大豆の五目煮 ビーフシチュー                   | 牛乳/黄粉団子       | 牛乳/ほうれん草マフィン/果物    |
| 30 | 火 | ご飯                                                                                      | 焼きそば ミックスごまめ 中華スープ                     | 牛乳/フルーツホットケーキ | 牛乳/さつま芋とりんごの春巻き/果物 |
| 31 | 水 | 誕生会  | 栗ごはん チキンカツ スパゲティー<br>ほうれん草の三色和え ごぼう団子汁 | 牛乳/菓子         | 牛乳/南瓜ケーキ           |

※は新メニューです。



～いきなりだんごのレシピ～ (12個分)

【材料】

さつま芋 大1本  
白玉粉 250g  
薄力粉 150g  
砂糖 大さじ1  
水 250cc

小豆 200g  
ざらめ 200g  
塩 少々

【作り方】

- ① 小豆を煮てあんこを作る。
- ② ポウルに白玉粉・薄力粉・砂糖を入れ、水を少しずつ入れながら捏ねる。
- ③ さつま芋の皮をむき2cmぐらいの輪切りにし柔らかくなるまでゆでる。  
(電子レンジでも加熱できます。耐熱皿に並べお水をさらし600wで3分間加熱)
- ④ あんこを12個に丸める。さつま芋の粗熱がとれたら餡をのせておく。
- ⑤ ②で作った生地を丸く伸ばしさつま芋を包み蒸し器に並べ15～20分蒸す。