

2020年 10月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
1木	ごはん	焼魚 切り干し大根の煮もの おひたし みそ汁	生鮭 切り干し大根 きゃべつ 冬瓜 玉葱 人参	お月見だんご 昆布 くだもの 麦茶	上新粉 しょうゆ 三温糖 梨
2金	ごはん	磯辺つくね きゃべつ 煮もの 豆乳スープ	鶏ひき肉 きゃべつ かぼちゃ チンゲン菜 玉葱 人参	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
3土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
5月	菜めし	焼魚 じゃが芋のソテー みそ汁	小松菜 ホッケ じゃが芋 冬瓜 きゃべつ 玉葱 人参	ごまかりんとう すもも くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり りんご
6火	ごはん	春巻き ナムル風おひたし わかめスープ	豚中肉 小松菜 わかめ 人参 にら 春雨 春巻の皮 きゃべつ もやし 人参 玉葱 ごま	焼き芋 小魚 くだもの 牛乳	さつまいも りんご
7水	ごはん	ウイングスティック煮 納豆和え みそ汁	ウイングスティック ひきわり納豆 チンゲン菜 冬瓜 人参 玉葱 小松菜 人参 きゃべつ 人参 やきふ	みそ蒸しパン 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 みそ りんご
8木	ごはん	厚揚げと豚肉の みそ炒め 浅漬け 白菜のスープ	厚揚げ 玉葱 きゃべつ 白菜 豚小間肉 人参 きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン みそ きゅうり 人参 しめじ	ごぼうからあげ 酢大根 くだもの 麦茶	ごぼう かたくり粉 大根 酢 しょうゆ りんご
9金	ごはん	焼魚 大根おろし 磯香和え けんちん汁	サシマ 大根 きゃべつ 大根 小松菜 人参 ごぼう 人参 長葱 人参 焼のり 糸こんにゃく 豆腐	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム りんご
10土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
12月	さつまいも ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ みそ汁	さつまいも 鶏肉 春雨 冬瓜 生姜 きゃべつ 玉葱 かたくり粉 ブロッコリー 人参 わかめ	ホットケーキ かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
13火	スパゲティ ナポリタン	かぼちゃのチーズ焼 フレンチサラダ 野菜スープ	豚小間肉 かぼちゃ きゃべつ チンゲン菜 玉葱 人参 ピーマン 人参 きゃべつ 玉葱 人参 えのき	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 きな粉 大根 酢 しょうゆ りんご
14水	ごはん	魚のごまみそ焼 冬瓜のそぼろあんかけ おひたし 五目汁	ホキ 冬瓜 小松菜 豆腐 白菜 人参 玉葱 人参 人参 かたくり粉 人参 人参 人参	大芋 昆布 くだもの 牛乳	さつまいも しょうゆ 三温糖 りんご
15木	ごはん	タンダーチキン じゃが芋のソテー おかか和え みそ汁	鶏肉 じゃが芋 ブロッコリー きゃべつ 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 水菜 人参 りんご

※献立は変更になる場合もあります。

お月見...旧暦8月15日
10月10日(木)は、十五夜です。「中秋の名月」といわれて
最も美しい月を見ることができるといわれています。
稲が育ち、間もなく収穫が始まる時期で無事に収穫でき
る喜びを分かち合い、感謝する日でもあります。
りんごも、秋の収穫を兼ねてお月見しています。
ため「芋名月」ともいいます。豊かな
収穫をまた自然の恵みに感謝をし、
家族の健康を願い、夜空の月や
星をながめてみませんか。



おやつレシピ お月見だんご (みたらしあん)
 <材料 15個分>
 ・上新粉 150g
 ・しょうゆ、三温糖、水
 鍋に入れて火にかけ、かたくり粉でとろみをつける
 <作り方>
 1. 上新粉にお湯を少しずつ加えて、耳たぶくらいのかたさにする。
 2. 15等分にして、1つずつ丸めて少しつぶして蒸し器でふかす。きな粉やみたらしあんをかけて食べる。