

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
17 火	ごはん	豚肉と厚揚げの みそ炒め 粉ふき芋/おがわか和え 千切り野菜のすまし汁	豚小間肉 玉葱 じゃが芋 大根	厚揚げ 人参 青のり/ブロッコリー 人参 えのき	ピーマン 人参 白滝 大根の葉	みそ けずり節	みたらしだんご 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 しょうゆ 三温糖 りんご
18 水	五目 ごはん	焼魚 酢みそ和え すまし汁	ごぼう サバ きゃべつ 白菜	しめじ 人参 わかめ かぶ 玉葱	かんぴょう 人参 人参 かぶの葉	油あげ みそ	焼き芋 かわはぎ くだもの 牛乳	さつまい りんご
19 木	ごはん	磯辺つくね きんぴら ごま和え みそ汁	鶏ひき肉 れんこん いんげん きゃべつ	玉葱 人参 人参 じゃが芋	人参 青のり ごま 玉葱	人参	ジャムパン 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご
20 金	ごはん	ひれかつ 千切りきゃべつ さつまいサラダ みそ汁	豚ひれ肉 きゃべつ さつまい チンゲン菜	パン粉 ブロッコリー 玉葱	小麦粉 人参 白菜	豆乳 酢 人参	おにぎり 小魚 くだもの 麦茶	米 けずり節 みかん
21 土	 うんどう会 						・丸フランスジャムパン ・みかん ・麦茶	
23 月	ごはん	ウイングスティック煮 春雨サラダ みそ汁	ウイングスティック 春雨 白菜	大根 きゃべつ 玉葱	人参 ブロッコリー 人参 しめじ	長葱	きな粉クッキー するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 りんご
24 火	うどん	天ぶら おひたし 肉スープ	さつまい / きゃべつ 豚小間肉	玉葱 小松菜 ごぼう	人参 人参 玉葱	ピーマン 人参 人参 小葱	焼きおにぎり 昆布 くだもの 牛乳	米 みそ りんご
25 水	人参 ごはん	肉野菜炒め 煮もの みそ汁	豚小間肉 きゃべつ さつまい 豆腐	生姜 玉葱 人参 玉葱	人参 人参 人参 チンゲン菜	ピーマン	ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり りんご
26 木	ごはん	魚のパン粉焼き 千切りきゃべつ あらめ煮 みそ汁	ホッケ きゃべつ あらめ 大根	パン粉 人参 れんこん 玉葱	青のり 人参 人参 人参	いんげん 油あげ	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
27 金	大豆 ごはん	鶏の生姜焼き 磯香和え みそ汁	大豆 鶏肉 きゃべつ じゃが芋	人参 生姜 小松菜 白菜	人参 人参 人参 玉葱	ちりめんじゃこ ごま 焼きのり 人参 にら	お月見だんご 酢大根 くだもの 牛乳	上新粉 きな粉 大根 酢 しょうゆ りんご
28 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
30 月	ごはん	酢鶏 煮もの わかめスープ	鶏肉 きゃべつ かぼちゃ わかめ	かたくり粉 玉葱 白菜	ピーマン 人参 玉葱	人参 人参 人参 人参 人参	お誕生日会 スイートポテト くだもの 飲むヨーグルト	さつまい りんご
31 火	ごはん	焼魚 煮もの 大根と柿のナラダ みそ汁	生鮭 高野豆腐 大根 柿 きゃべつ	人参 人参 ブロッコリー 玉葱	昆布 人参 人参 人参	豆乳 酢 ごま えのき	にらチヂミ するめ くだもの 牛乳	にら 小麦粉 上新粉 りんご

子どもたちの ※献立は変更になる場合もあります。

人気レシピ 酢醤油はお好みの量をかけて食べてください。

春雨サラダ <材料 4人分>

- ・春雨 30g
  - ・きゃべつ 1/8個
  - ・人参 1/5本
  - ・ブロッコリー 1/4房
- A {酢大さじ3、しょうゆ大さじ2}

<作り方>

1. きゃべつと人参は千切りに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 1.の野菜をゆでる。
3. 春雨はゆでて、流水で冷まして水気をきっておく。
4. 3.の春雨は食べやすい長さに切る。
5. Aの酢醤油を作る。
6. 2.と3.を混ぜ合わせてAをかける。

お月見…旧暦9月13日

10月27日(金)は、十三夜です。

十三夜は、無事収穫した栗や豆を供えるので別名「栗名月」「豆名月」といいます。

十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われているため、中秋の名月から約1ヵ月後に巡ってくる十三夜のお月見を昔から大切にしています。

お月見だんご、すすき、栗などの収穫物を供えます。

お月見のすすきには、災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

