

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
1	ふりかけ ごはん	松風焼き 千切りきゃべつ さつまいもとりんごの重ね煮 みそ汁	小魚 花かつお 青のり きゃべつ さつまいも	ごま/鶏ひき肉 りんご	玉葱 人参	みそ	きな粉マカロニ 酢昆布 くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 昆布 酢 しょうゆ みかん
2	ごはん	春巻き ナムル風おひたし 豆腐のスープ	豚中肉 きゃべつ 豆腐	人参 にはら ほうれん草	春雨 春巻きの皮 もやし 人参 白菜 玉葱	人参 えのき	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ゴマクリーム りんご
4	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
6	ごはん	魚の梅焼き ぎんびら 磯香和え みそ汁	カジキ ごぼう きゃべつ かぶ	梅干し しょうゆ 人参 ほうれん草	三温糖 人参 焼きのり かぶの葉		大学芋 するめ くだもの 牛乳	さつまいも しょうゆ 三温糖 りんご
7	ごはん	鶏のてり焼き 玉葱ソース ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 玉葱 じゃが芋 きゃべつ	りんご ブロッコリー 玉葱	人参 豆乳 酢 人参 やきふ わかめ	ごま	黒糖蒸しパン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 りんご
8	ビビンバ ごはん	煮もの おかか和え 白菜のスープ	発芽大豆 さつまいも ブロッコリー 白菜	/豚ひき肉 生姜 人参 昆布 けずり節 玉葱	小松菜 人参 人参 もやし 人参 しめじ	ごま	大根もち かわはぎ くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 りんご
9	ごはん	みそかつ 千切りきゃべつ 大豆とあらめの煮もの 五目汁	豚中肉 きゃべつ 大豆 チンゲン菜	みそ あらめ ごぼう 玉葱	パン粉 小麦粉 人参 糸こんにゃく	えのき	お好み焼き 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 みかん
10	ごはん	焼魚 じゃが芋のソテー おひたし 豚汁	サバ じゃが芋 きゃべつ 豚小間肉	ピーマン ほうれん草 大根	人参 人参 人参 ごぼう	長葱	フランスパン するめ くだもの 牛乳	りんご
11	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
13	ごはん	魚のフライ 千切りきゃべつ スパゲティサラダ みそ汁	メルルーサ きゃべつ スパゲティ ほうれん草	パン粉 ブロッコリー 玉葱	小麦粉 人参 豆乳 酢 人参	ごま	焼き芋 昆布 くだもの 牛乳	さつまいも りんご
14	ごはん	八宝菜 煮豆 わかめスープ	豚小間肉 人参 金時豆 わかめ	生いか ピーマン 人参	白菜 しめじ 長葱	玉葱 きくらげ ごま	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 りんご
15	鶏けんちん うどん	天ぷら おかか和え つけ汁	さつまいも ブロッコリー 鶏小間肉	/ 玉葱 人参 大根 里芋	人参 ピーマン 人参 けずり節 人参 人参 人参 ごぼう 長葱	小女子 油あげ	おにぎり 酢大根 くだもの 牛乳	米 梅干し 焼きのり 大根 酢 しょうゆ りんご

※献立は変更になる場合もあります。

実りの秋、食欲の秋です。

子どもたちが芋掘りでさつまいもをたくさん収穫しました。

「さつまいもご飯がいいな」「天ぷらが食べたい」と言いながら、さつまいもを並べていました。子どもたちのリクエストメニューや大学芋、焼き芋、煮ものやみそ汁、スイートポテトなどを作り給食で食べていきたいと思います。



レシピ さつまいもとりんごの重ね煮

<材料 4人分くらい>

・さつまいも 大1本 ・りんご 1/2個

<作り方>

1. さつまいもは、5mm～1cmくらいの半月切りまたは、いちょう切りに切り水につけておく。
2. りんごは、いちょう切りに切り塩水につける。
3. 1と2の水をきり、鍋にさつまいも、りんごの順に重ねて水を入れ火にかけて弱火でじっくり煮る。



レシピ 春巻き 200度のオープンで10分くらい焼くと'焼き春巻き'のできあがりです。

<材料 10本分>

・豚肉細切り 350g ・人参 100g ・にはら 1/4束 ・春雨 100g ・春巻きの皮(大判) 10枚  
A {・しょうゆ 大さじ2 ・塩 少々} ・ごま油 適量 ・小麦粉 少量 ・揚げ油

<作り方>

1. 人参は千切り、にはらは2cmくらいに切る。
2. 春雨はゆでて流水にさらし、水気をきって4cmくらいに切る。
3. 熱したフライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。
4. 3に、1と2を加えて炒め合わせる。
5. Aで味をととのえる。
6. 春巻きの皮で具を包み、180度の油で揚げる。