

日	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料
16 木	どんぐり探し 子ども遠足		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご
17 金	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 きゃべつ らす	じゃが芋 玉葱 人参 白滝 いんげん ほうれん草 人参 豆腐 白菜 玉葱 わかめ	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 三温糖 しょうゆ みかん
18 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
20 月	さつま芋 ごはん	魚の香味焼き おひたし みそ汁	さつま芋 ホキ きゃべつ 大根	長葱 ほうれん草 人参 人参 長葱 人参 大根の葉	かわはぎの天ぷら みそごぼう くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 ごぼう みそ りんご
21 火	そうめん	真珠蒸し 煮もの おかか和え つけ汁	豚ひき肉 れんこん ブロッコリー 昆布	玉葱 人参 生姜 もち米 人参 昆布 けずり節 白菜 しめじ えのき 長葱 人参	いなり寿し 酢昆布 くだもの 牛乳	米 油あげ 昆布 酢 しょうゆ みかん
22 水	ごはん	ササミのからあげ 春雨サラダ ふかし芋 みそ汁	ササミ 春雨 さつま芋 かぶ	生姜 かつくり粉 小麦粉 きゃべつ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 かぶの葉 豆腐	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
24 金	お祭り給食	ごはん カレー 磯香和え 麦茶	米 豚小間肉 きゃべつ	玉葱 じゃが芋 人参 ほうれん草 人参 焼きのり	黒糖蒸しパン 酢昆布 かき氷 麦茶	小麦粉 黒糖 昆布 酢 しょうゆ 氷 いちごシロップ 梅シロップ メロンシロップ
25 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
27 月	鶏五目 ごはん	焼魚 大根と柿のサラダ みそ汁	鶏肉 ホッケ 大根 柿 きゃべつ	ごぼう しめじ 人参 えのき 人参 豆乳 酢 ごま 玉葱 ほうれん草 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	さつま芋 りんご
28 火	ミートソース スパゲティ	粉ぶき芋 根菜サラダ 海藻豚	豚ひき肉 じゃが芋 れんこん わかめ	玉葱 人参 りんご ドマトケチャップ 青のり かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 豚小間肉	おにぎり 小魚 くだもの 牛乳	米 十五穀米 みかん
29 水	ごはん	おでん風煮もの おひたし みそ汁	ウイングスティック きゃべつ 白菜	厚揚げ 大根 人参 昆布 ほうれん草 人参 玉葱 さつま芋 人参	ラスク かみかみ和え くだもの 牛乳	フランスパン きな粉 するめ 大根 人参 りんご
30 木	ごはん	魚の包み焼き ごま和え 野菜スープ	生鮭 さつま芋 きゃべつ	玉葱 えのき ピーマン 人参 みそ 生姜 人参 ごま 玉葱 人参	にらせんべい 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ りんご

※献立は変更になる場合もあります。

さつま芋や柿が美味しい時期です。
豆乳ドレッシングを使った秋のサラダを
紹介します。

柿サラダ

- <材料 4人分>
・柿 2個 ・大根 1/5本
・人参 1/4本 ・ブロッコリー 1/2個
・豆乳ドレッシング

- <作り方>
1. 柿は皮をむき1/4に切り、種を取り除いてうすく切る。
2. 大根は短冊切り、人参は千切りに切る。
3. ブロッコリーは茹でて、小さく切る。
4. 1~3を混ぜ合わせて、豆乳ドレッシングで和える。

柿… ビタミンCを多く含み、
かぜの予防、疲労回復に効果があります。

豆乳ドレッシング

<材料 4人分くらい>

- ・豆乳 80cc ・酢 20cc ・サラダ油 20cc
・すりごま 大さじ1 ・三温糖 小さじ1 ・塩ひとつまみ

<作り方> すべての材料を混ぜ合わせる。

さつま芋サラダ

- <材料 4人分>
・さつま芋 1本 ・人参 1/4本
・ブロッコリー 1/2個 ・豆乳ドレッシング

- <作り方>
1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 1の野菜を茹でる。
3. 豆乳ドレッシングで和える。

さつま芋… 食物繊維が含まれているので整腸作用が
期待できます。

— 16日(木) どんぐり探し子ども遠足・給食研究日 —
お弁当の日です。よろしくお願ひします。

