

# 10月 給食予定献立表

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	延長
2	月	醤油ラーメン 柿	焼豚・たまご・わかめ・ なると・牛乳	メンマ・ほうれん草・ 柿	ラーメン	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
3	火	肉野菜炒め 卵焼き トマト じゃがいもとわかめの味噌汁 パナナ	豚肉・たまご 牛乳・わかめ	もやし・人参・きやべつ 玉ねぎ・トマト・パナナ	ごはん・砂糖 じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
4	水	白身魚フライ 春雨サラダ ブロッコリー ハム きのこと油揚げの味噌汁 オレンジ	白身魚フライ・ハム・油揚げ 魚肉ソーセージ・牛乳	きゅうり・ブロッコリー えのき・しめじ・オレンジ	ごはん・春雨・マヨネーズ 砂糖	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
5	木	たれ付肉団子 ほうれん草ピーナッツ和え 板かま 人参グラッセ 卵とわかめのスープ 梨	肉団子・板かま・たまご わかめ・牛乳	人参・ほうれん草 梨	パン・砂糖 バター・ピーナッツ	牛乳 おかし	パン 飲み物
6	金	田舎汁 ツナときやべつのサラダ 納豆 りんご	とり肉・豆腐・納豆・ツナ うずらの卵・牛乳	人参・ごぼう・かぼちゃ 長ネギ・きやべつ・りんご	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
7	土	<参観日>ハンバーグ 野菜サラダ おさつスティック チーズ 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	ひき肉・チーズ・豆腐 サラダファミリ-わかめ・牛乳	レタス・トマト・きゅうり 玉ねぎ・パナナ	ごはん・パン粉 油・さつまいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
10	火	ブレンオムレツ ほうれん草ベーコン炒め 粉吹き芋 トマト 豚汁風汁 オレンジ	たまご・ベーコン 豚肉・牛乳	ほうれん草・コーン・人参 玉ねぎ・トマト・オレンジ	ごはん・油 バター・じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
11	水	いかリングフライ 大根サラダ ハム チーズ 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	いかリング・チーズ・ハム サラダプラス・油揚げ・牛乳	大根・みずな 白菜・パナナ	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
12	木	♪ 愛情弁当 ♪				ジュア スイートポテト	おにぎり 飲み物
13	金	焼き栗コロッケ チンゲン菜お浸し ウイナー 卵と玉ねぎの味噌汁 梨	ウイナー・牛乳 かつお節・たまご	チンゲン菜・人参 玉ねぎ・梨	ごはん・油・砂糖 焼き栗コロッケ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
14	土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
16	月	中華風あんかけスープ 添え野菜 柿	豚肉・なると うずらの卵・牛乳	細切りたけのこ・人参・玉ねぎ・枝豆 トマト・しいたけ・白菜・チンゲン菜・柿	ごはん 片栗粉	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
17	火	フライドチキン ポテトサラダ レタス カップグラタン 豆腐としめじの味噌汁 りんご	フライドチキン・グラタン 豆腐・魚肉ソーセージ・牛乳	きゅうり・人参・レタス しめじ・りんご	ごはん・砂糖 マヨネーズ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
18	水	焼き魚 ハム 白和え おさつスティック 板麩とわかめの味噌汁 オレンジ	さけ・ハム・豆腐 わかめ・牛乳	人参・ほうれん草 オレンジ	ごはん・砂糖 板麩・さつまいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
19	木	ナポリタン ブロッコリー いり卵 野菜スープ 梨	鶏肉・たまご ベーコン・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン きやべつ・ブロッコリー・梨	パン・スバゲティ 砂糖・バター・じゃがいも	牛乳 おかし	パン 飲み物
20	金	メンチカツ 干きやべつ 粉ふき芋 板かま もずくと油揚げの味噌汁 パナナ	メンチカツ・板かま 油揚げ・もずく・牛乳	きやべつ パナナ	ごはん・油 じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
21	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
23	月	きつねうどん 柿	たまご・油揚げ ハム・牛乳	ほうれん草 万能ねぎ・柿	うどん 砂糖	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
24	火	チーズのチキンミルクカツ 干きやべつ トマト はんぺんとほうれん草のスープ パナナ	チキンカツ・チーズ・牛乳 はんぺん	きやべつ・トマト・ほうれん草 玉ねぎ・パナナ	ごはん 砂糖・油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
25	水	魚のムニエル かぼちゃサラダ 卵豆腐 ハム もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	さば・卵豆腐・ハム 油揚げ・牛乳	かぼちゃ・もやし オレンジ	ごはん・砂糖・油 マヨネーズ・小麦粉	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
26	木	<お誕生日会>チキンライス ミートボール ブロッコリー 卵とわかめのスープ ゼリー ヤクルト 柿	とりひき・ミートボール わかめ・卵・ヤクルト・牛乳	人参・玉ねぎ ブロッコリー・柿	ごはん・バター・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	ヤクルト ケーキ	おにぎり 飲み物
27	金	焼売 もやしとカニカマのコマ和え トマト じゃがいもの味噌汁 梨	焼売・サラダファミリ- 牛乳	もやし・トマト・人参 梨	ごはん じゃがいも・ごま	ヨーグルト おかし	おにぎり 飲み物
28	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
30	月	豚汁 マカロニサラダ りんご	豚肉・焼豆腐・牛乳 うずらの卵・魚肉ソーセージ	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ ごぼう・長ネギ・りんご	ごはん・マカロニ・砂糖 マヨネーズ・糸こんにゃく・じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
31	火	五目卵焼き オクラとなめたけ和え ウイナー 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	とりひき・芽ひじき・たまご ウイナー・豆腐・わかめ・牛乳	人参・いんげん・しいたけ オクラ・なめたけ・パナナ	ごはん・さつまいも 砂糖	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物

## <給食から一言>

- ★10月12日は、愛情弁当の日です。
- ★10月26日は、お誕生日会なので以上児さんは、ご飯いりません。

## <秋の味覚・かぼちゃでハロウィンおぼけパイ>

### 材料

- ★かぼちゃ 200g
- ★バター 15g
- ★砂糖 大さじ2
- ★パイシート 4枚
- ★牛乳 適量
- ★グラニュー糖 適量

### 作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、種を取り小さめに切ります。
- ②①を皿に入れ、ラップをし電子レンジで5分加熱します。
- ③②が熱いうちに、かぼちゃを潰し砂糖とバターを入れ、混ぜ合わせます。これがパイの中に入れるかぼちゃペーストになります。
- ④パイシートを少し解凍します。生地がふにやっとするくらいになったら、パイ生地を2枚一組にして真ん中を重ね、麺棒で押さえてくっつけます。
- ⑤オーブンを200℃で予熱します。
- ⑥パイ皿(21cmくらいの)に④で伸ばしたパイシートを1枚敷き、皿に合わせて縁を切り取り、③のペーストを入れます。
- ⑦もう1枚のパイシートにナイフなどで顔を型取って穴をあけ、⑥にかぶせます。
- ⑧縁から、はみ出たパイシートを切り落とし、縁をフォークの先でキュッと押さえてくっつけます。
- ⑨⑥に卵黄の代わりに牛乳を塗って、グラニュー糖をふりかけます。
- ⑩200℃のオーブンで、30分ほど焼きます。こんがりとした、美味しそうな焼き色がつけば完成です！