


10月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	1 (木)・20(火)	2・16 (金)	3・31 (土)	5・19 (月)
1	ハヤシ	魚のコーンマヨネーズ焼き	焼きそば	ポパイのオムレツ
ㄱ	スパゲティサラダ	小松菜のおかか和え	かぼちゃの煮付	胡瓜の塩もみ
5	ご飯 オレンジ	みそ汁 ご飯 梨	ご飯 バナナ	みそ汁 ご飯 りんご
才	お月見ケーキ/ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子
	6 (火)・30 (金)	7・21 (水)	8・22 (木)	9・23 (金)
1	洋風がんもどき	おでん	鶏肉のマーマレード焼き	さけの照り焼き
ㄱ	トマト 小松菜の和え物	酢の物 ご飯	トマト 五目きんぴら	粉ふき芋 和風サラダ
5	ご飯 オレンジ	パイン缶	ご飯 キウイ	ご飯 キウイ
才	ヤクルト 菓子/ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子/みかんゼリー	ミルク 菓子
	15 (木) お誕生会	10・24 (土)	12・26 (月)	13・27 (火)
1	煮込みハンバーグ レタス	他人煮	ちくわの磯辺揚げ	牛肉と豆腐のみそ炊き
ㄱ	トマト マカロニサラダ	さつま芋とパイン缶の重ね	ボイルキャベツ	ほうれん草のみもザ和え
5	ご飯 オレンジ キウイ	煮 ご飯 バナナ	そばろ煮 ご飯 梨	ご飯 りんご
才	ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子/ヨーグルト
	14・28 (水)	17 (土)・29 (木)	<div data-bbox="842 846 1457 1339" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">十五夜・中秋の名月</p>  <p>朝晩すっかり涼しくなり夜空に輝く月が美しく見える季節になりました。秋の真ん中の中秋は空が澄みわたり、一年で最も月が美しく見える十五夜(旧暦8月15日)を「中秋の名月」といいます。日本ではススキや団子をそなえて作物の収穫を感謝し豊作を祈願してお月見をする行事があります。呉第一こども園では手作りおやつ「まんまるお月見ケーキ」をいただき、お友達や先生達と一緒に中秋の名月を楽しみましょう。</p> </div>	
1	厚焼き卵	肉じゃが		
ㄱ	トマト 田舎煮	グリーンサラダ		
5	ご飯 パイン缶	ご飯 キウイ		
才	ヨーグルト/ミルク 菓子	ミルク 菓子/ハロウィンクッキー		

- 当園では、園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して、食材の味を生かした減塩、昆布・煮干・鰹節等による味付け調理をしています。
- おやつには、塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小魚、ヨーグルト、乳酸飲料、手作りおやつ等、夏季には適時、冷菓を取り入れています。
- デザートは果物は旬の時期や鮮度等により調整します。
- 3才未満児は、9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。

まんまるお月見ケーキ

- ①かぼちゃは適当な大きさに切って茹で、皮をとる。次に、ミキサーまたはフードプロセッサーにかける。
※ミキサーにかけるときは、③で入れる野菜ジュースを少し入れてかけると、かぼちゃが攪拌しやすくなります。
- ②①のかぼちゃに砂糖、卵、サラダ油を加えて混ぜ、ホットケーキミックスをぎっくり混ぜ合わせる。
- ③②に野菜ジュースを少しずつ加え、混ぜる。
- ④③の生地をアルミカップに七分目くらい流し入れる。
- ⑤オーブンを170～180℃に予熱し、天板にぬるま湯を少量はり、15～20分くらい蒸し焼きにする。

【材料】

- ・ホットケーキミックス
- ・かぼちゃ ・砂糖
- ・野菜ジュース ・卵
- ・サラダ油



洋風がんもどき

- ①木綿豆腐は水切りをして、細かくつぶす。
- ②ひじきは水で戻し、長いものは切る。
- ③キャベツは短めの千切りにして塩でもみ、しばらく置いてから、絞って水分をよくとる。
- ④大豆の水煮は小さく刻んでもいいし、そのまま入れてもよい。
- ⑤にんじんはみじん切り、しらす干しは湯通ししておく。
- ⑥①に溶き卵、塩を加えてよく混ぜ、続いて②～⑤を加えてさらに混ぜる。
- ⑦スプーンですくって落とし揚げにする。

- 【材料】・木綿豆腐 ・人参
・ひじき ・キャベツ ・卵
・大豆の水煮 ・しらす干し
・揚げ油

