

10月 給食献立表



時間	月	火	水	木	金	土
日	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>うがいや水分補給をしよう</p> <p>秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。</p> </div>					1日
10時						牛乳
主食	<p>実りの秋です</p> <p>秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。</p>					卵サンド ヨーグルト 果物 牛乳
昼食						
追加食						
15時						フルーツジュース おかし

日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10時	牛乳 一口チーズ	牛乳 果物	牛乳 衛生ボーロ	牛乳 果物	乳酸菌飲料 ビスケット	牛乳
主食	麦ごはん	誕生会メニュー		麦ごはん	白ごはん	
昼食	魚の塩麹焼き 粉吹き芋マヨ和え もずく卵スープ		カレーうどん ポテトチップスサラダ 果物	魚のフライ 切り干し大根煮 みそ汁	厚揚げと茄子の味噌煮 果物 すまし汁	チキンライス 春雨スープ 果物
追加食			茹で卵		ウインナー	
15時	フルーツカルピス		牛乳 ババロア	スキムミルク 手作り丸ボーロ	牛乳 ふかし芋	牛乳 おかし

日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10時	体育の日	ヨーグルト	牛乳 あられ	牛乳 果物	お弁当の日	牛乳
主食		白ごはん	ロールパン	麦ごはん		
昼食		魚の野菜あんかけ ごま和え 清汁	えびカツ 大豆サラダ 牛乳 果物	五目卵焼き れんこん金平 ソーメン汁		きつねうどん 果物 牛乳
追加食				肉団子煮		
15時		牛乳 たい焼き	麦茶 じゃこおにぎり	スキムミルク スイートポテト		野菜ジュース ビスケット

日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10時	牛乳 丸ボーロ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 おかし	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん		
昼食	ミートボールの酢豚風 春雨スープ バナナヨーグルト	枝豆と蓮根のつくね もやしと焼豚のソテー みそ汁	スパゲティナポリタン ふわふわ卵スープ 果物	魚のカレー醤油焼き ピーナツ和え はんぺん汁	親子丼 焼きししゃも みそ汁	卵ロールサンド 果物 牛乳
追加食				炒り卵		
15時	牛乳 手作りプリン	スキムミルク 手作り源氏パイ	牛乳 甘納豆蒸しパン	スキムミルク フレンチトースト	ピーチフルーチェ	野菜ジュース ビスケット

日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10時	牛乳 ウエハース	秋の遠足	牛乳 せんべい	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	雑穀ごはん	ロールパン	麦ごはん	白ごはん	
昼食	鶏肉マーマレード焼 金平ごぼう ワンタンスープ	すき焼き風煮 しそひじき和え かきたま汁	オムレツミートソースかけ 枝豆 果物 飲むヨーグルト	魚の磯辺焼き 酢の物 みそ汁	肉じゃが 野菜サラダ いりこの佃煮	醤油ラーメン 果物 牛乳
追加食	厚焼き卵					
15時	牛乳 クラッシュゼリー	スキムミルク ウインナーマフィン	麦茶 昆布おにぎり	スキムミルク 大学芋	牛乳 コーンフレーククッキー	りんごジュース クッキー

日	31日
10時	牛乳 一口ゼリー
主食	麦ごはん
昼食	マーボー豆腐 春雨の中華和え チンゲン菜のスープ
追加食	
15時	フルーツヨーグルト

子ども達に人気のメニュー紹介 ~ (鶏肉のマーマレード焼き) ~

(材料) * 1人分
 鶏モモ肉...40g~50g マーマレード...8~10g
 しょうゆ...3.0~3.5g (小さじ2/3) 酒...1.0g 油...適量

(作り方)
 ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、マーマレード・しょうゆ・酒を混ぜ合わせた中に漬ける
 ②フライパンに油を引き、鶏肉を片面焼き、もう片面はフタをして蒸し焼きして、火を通す
 焦げ付きやすいので、弱火でゆっくり焼いて下さい