



10月給食だより

くろみ乳児院給食委員会 2023年10月1日発行



暑さも落ち着き、過ごしやすい日が多くなりました。秋は食べもののおいしい季節です。
こどもたちと一緒にたくさんからだを動かし、おなかをすかせて、秋のおいしいごはんや旬の食材を楽しみたいと思います。

◆献立表◆

		朝食	昼食	間食	夕食
1日	(日)	パン・チーズ 野菜ジュース・バナナ	ごはん・鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物・みそ汁・果物	市販菓子 牛乳	ごはん・豚肉のねぎ塩炒め 筑前煮・すまし汁
2日	(月)	おにぎり・ウインナー みそ汁・バナナ	ごはん・炒り豆腐 かぼちゃの煮物・みそ汁・果物	フレンチトースト 牛乳	ごはん・コロッケ 煮びたし・すまし汁
3日 17日	(火)	まぜごはん・たまご焼き みそ汁	ごはん・タンドリーチキン サワーサラダ・みそ汁・果物	スイートポテト 牛乳	ごはん・ポークビーンズ 大根サラダ・スープ
4日 18日	(水)	ジャムパン・りんご 飲むヨーグルト	みそラーメン 里芋の煮っころがし・果物	わかめおにぎり お茶	炊き込みごはん・白身魚のフライ 酢の物・すまし汁
5日 19日	(木)	おにぎり・焼き魚 みそ汁	サンドイッチ・ブロッコリーサラダ スープ・果物	キャロットケーキ 牛乳	ごはん・八宝菜 さつまいも煮・春雨スープ
6日 20日	(金)	フレンチトースト スープ・バナナ	ごはん・煮魚 納豆和え・すまし汁・果物	大根もち お茶	ごはん・豆腐の和風グラタン ひじきの煮物・みそ汁
7日 21日	(土)	ふりかけごはん ミートボール・みそ汁	親子丼・こぶきいも すまし汁・果物	蒸しパン 牛乳	さつまいもごはん・みそ汁 さんまの照り焼き・きのこソテー
8日 22日	(日)	パン・ポテト スープ・ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スティック野菜・スープ・果物	市販菓子 牛乳	ごはん・豚ハレ肉のつけ焼き 切干大根煮・みそ汁
9日 23日	(月)	おにぎり・ウインナー みそ汁・バナナ	ごはん・あんかけ卵焼き ごぼうサラダ・みそ汁・果物	かぼちゃプリン お茶	ごはん・鮭のあけぼの揚げ 卵の花・すまし汁
10日 24日	(火)	炊き込みごはん 高野豆腐煮・みそ汁	塩焼きそば・金時豆煮 みそ汁・果物	野菜チップス 牛乳	ごはん・煮込みハンバーグ ほうれん草の白和え・すまし汁
11日 25日	(水)	ツナパン・チーズ りんご・牛乳	ごはん・さわらのしょうゆ焼き 厚揚げの煮物・みそ汁・果物	ラスク 牛乳	カレーライス・さつまいもサラダ フルーツヨーグルト
12日 26日	(木)	おにぎり 煮魚 みそ汁	さけのちらし寿司 五目豆煮・すまし汁・果物 26日【遠足】お弁当	みたらし団子 牛乳	ごはん ささみのピカタ・焼きビーフン みそ汁
13日 27日	(金)	ホットケーキ・スープ バナナ	煮込みうどん さつまいもの天ぷら・果物	ケーキサレ 牛乳	ごはん・さばのみそ煮 人参とこんぶの炒め物・すまし汁
14日 28日	(土)	ふりかけごはん ウインナー炒め・みそ汁	ごはん・鶏肉のさっぱり煮 もやしの炒め物・みそ汁・果物	マカロニきな粉 牛乳	もみじごはん・ごぼうつくね いとこ煮・すまし汁
15日 29日	(日)	パン・チーズ 野菜ジュース・バナナ	豚丼・小松菜の和え物 みそ汁・果物	菓子 牛乳	ごはん・クリームシチュー パスタサラダ
16日 30日	(月)	おにぎり・ウインナー みそ汁・りんご	ごはん・松風焼き ひじきの煮物・みそ汁・果物	スティッククッキー 牛乳	きのこごはん・鮭のから揚げ 豆苗サラダ・すまし汁
31日	(火)	まぜごはん 高野豆腐煮・みそ汁	【ハロウィン】おこさまランチ	ハロウィン菓子 牛乳	ごはん・酢豚 中華サラダ・スープ



レシピ紹介

さつまいもと魚焼きグリルで 簡単★スイートポテト

◆材料（2人分）◆

- ・さつまいも 1本
- ・牛乳 50cc
- ・マーガリン 10g
- ・砂糖 大さじ1
- ・卵黄 1個分



◆作り方◆

1. さつまいもの皮をむき、一口大に切る。
水にさらし、さつまいもがつぶせる固さになるまで電子レンジで加熱する。
2. スプーンなどでつぶし、マーガリン、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
牛乳は好みの固さになるよう調整する。
味見をし、甘さが足りなければ砂糖を足す。
3. 成形し、アルミカップにのせ、卵黄を表面に塗る。
4. 魚焼きグリルにいれ、こげ目が適度につく程度に焼く。