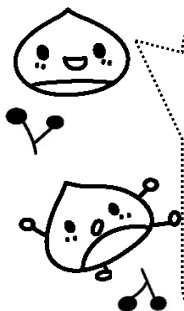


日	曜	黄	献立名	主要材料		
				困 血や肉になる	匱 熱や力になる	綯 体の調子を整える
19	木	ごはん	凍り豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 フルーツ	凍り豆腐 卵	油 春雨 砂糖	玉ねぎ ニラ 人参 きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆	ホットドック・牛乳	ウインナー 牛乳	ロールパン	キャベツ ケチャップ
20	金	ごはん	鮭のムニエル 小松菜とウインナーのソテー マカロニスープ フルーツ	鮭 ウインナー	バター 小麦粉 油 マカロニ	小松菜 人参 コーン 玉ねぎ 人参 セロリ フルーツ
		☆	さつまいものレモン煮・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖	レモン
21	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
24	火	ごはん	肉じゃが 切干大根のごまネーズ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも 油 砂糖 糸こんにゃく ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆	五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	
25	水	ごはん	きのこカレー じゃこサラダ フルーツ	牛肉 スkimミルク ちりめん	米 じゃがいも 油 カレールウ 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ グリンピース しめじ 白菜 コーン フルーツ
		☆	チーズケーキ・牛乳	チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス ビスケット 生クリーム	レモン汁
26	木	ごはん	さばの塩焼き さつまい フルーツ	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	さつまいも	人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 バター 砂糖	
27	金	ごはん	畑ハンバーグ かぶのみそ汁 キャベツと卵のサラダ フルーツ	水煮大豆 合いびき肉 ひじき 油揚げ みそ 豆腐 ハム 卵 チーズ	かたくり粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ 人参 かぶ キャベツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スkimミルク いりこ		バナナ
28	土	ごはん	野菜たっぷりカルドうどん 粉ふきいも フルーツ	牛肉 卵 青のり	うどん ごま油 かたくり粉 じゃがいも	人参 大根 干しいたけ もやし 葱 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
30	月	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ フルーツ	豚肉 ハム ひじき ちりめん	油 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 人参
		☆	小松菜のホットケーキ・牛乳	スkimミルク 卵 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖	小松菜

※

※

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。



## 10月は第2園庭の栗が豊作でした☆

今年はたくさんの栗を子どもたちが収穫してくれました。  
子どもたちは嬉しそうに『給食先生！栗美味しくしてください♪』や  
『先生、栗採れたよー』と連日持って来てくれました。  
栗ご飯やケーキに入れて提供しましたが、子どもたちには  
定番の栗ご飯が人気のようでした。

里芋は栄養満点の食材です。  
ぬめり成分のガラクタンや  
ムチンがふくまれており、脳  
細胞の活性化や、免疫を高  
める働きがあります。また、  
粘膜を保護する働きがあるの  
で胃炎や風邪予防に効果が  
あります。

## 給食レシピ 【里芋ロッククッキー】

### 《材料4人分》

- ・里芋 200g
- ・小麦粉 300g
- ・砂糖 100g
- ・バター 70g

### 《作り方》

- ① 里芋は皮をむき柔らかくなるまで湯がく。
- ② 湯がいた里芋はボールの中で軽くつぶし、小麦粉、砂糖、バターを混ぜる。
- ③ 170℃のオーブンで10分。焼き色が薄い場合は焼き色を見ながら時間を調整します。
- ④ 焼けたら出来上がりです。