

10月 給食だより

令和8年度

★ 豆腐の落としあげ(4人分) ★

材料

豆腐 (1k程度)
山芋 (1/4本)
人参 (1/2本)
ホールコーン (適量)
ねぎ (少々)
ツナ缶 (50g)
卵 (3個)
片栗粉 (30g)
酒 (少々)
揚げ油 (適量)

作り方

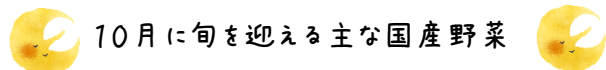
- ① 豆腐を水切りしておく
- ② 人参はみじん切り、ねぎは小口切りにする
- ③ 山芋をすりおろす
- ④ 水切りした豆腐に全ての材料を入れ混ぜ合わせる
- ⑤ 170℃に熱した油にスプーンなどで食べやすい大きさにして揚げる

☆味が薄いときは薄口しょうゆを加えると美味しくなります!

今年度の折り返しの月となりました。

適塩に配慮しつつ、栄養バランスと栄養豊富な旬の食材を取り入れた食事で夏の疲れに負けない健康な体をつくりましょう!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



10月に旬を迎える主な国産野菜

☆さつまいも 甘味が増す10月～1月頃が一番の食べ頃です

☆きのこ類 風味や香りが最も高まる季節です

☆れんこん 「秋れんこん」は粘り気と甘みが強くなります

☆ごぼう 秋に収穫されるごぼうは香りが強くなります

☆かぼちゃ 夏に収穫したあと追熟され甘みがピークに達します

☆チンゲン菜・ほうれん草 葉が厚くなり甘みが増していきます

23日(金) 誕生会

・ ハロウィンランチプレート

おにぎり チーズフライ ウインナー かみかみサラダ
添え野菜 オニオンスープ ゼリー



・ 3時のおやつ 牛乳 おかしパーティー

14日(水) お弁当の日 19日(月) 1組クッキング

	日	月 献立	3時のおやつ	未満児朝のおやつ
月	26	ごはん 昆布煮 香味づけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 せんべい
火	13・27	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 梨 お菓子	飲むヨーグルト
水	28	パン クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
木	1・15・29	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添え野菜 かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 せんべい
金	2・16・30	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド 🍵 30(金)かぼちゃマフィン 🍵	牛乳 バナナ
土	3・17・31	ごはん きつねうどん きゅうりの塩昆布ナムル	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
月	5・19	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじょこ和え 麩のすまし汁	牛乳 ポテトもち 🍵 19(月)ハロウィンクッキー 🍵	牛乳 せんべい
火	6・20	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 りんご お菓子	飲むヨーグルト
水	7・21	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 フルーツゼリー お菓子	牛乳 コーンフレーク
木	8・22	ごはん 白身魚の香り焼き 大豆とひじきの炒り煮 なすのみそ汁	お茶 カップヨーグルト お菓子	牛乳 卵ボーロ
金	9	ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ
土	10・24	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスケット

*離乳食は、月齢に応じてその日の献立の食材を使って作っています。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。

