

10月の献立予定表

2025 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん かぼちゃグラタン きゃべつのかか和え みそ汁	2 焼き豚ラーメン ひじきのナムル 大豆の煮物	3 さんまごはん スパゲッティサラダ ごぼうの卵とじ すまし汁	4 パン 牛乳
		さつまいもガレット	チュモッパ	なしチーズクラッカー	
6 ごはん ゆかりチーズつくね スティック野菜 れんこんの梅煮 みそ汁 ラルーツヨーグルト	7 ごはん ししゃもの南蛮漬け 白菜のひたし おさつバター すまし汁 かぼちゃ🍠コロッケ	8 ミートスパゲッティ 三色和え てりやきこんにゃく コロコロスープ おじや	9 ごはん 若鶏のからあげ 納豆サラダ 甘辛ごぼう すまし汁 おたのしみおやつ	11 運動会 	11 パン 牛乳
13 スポーツの日	14 ごはん 魚のきのこかけ おからサラダ やきかぼちゃ みそ汁 めんたいフランス🍞	15 根菜カレーライス 青菜のごま和え 里芋のみそ煮 栗🍠ケーキ	16 きのこおこわ さつまいもサラダ 厚揚げのチーズやき すまし汁 オータムピザ🍕	17 ごはん 魚の香りやき ブロッコリーのおろし和え 磯辺れんこん みそ汁 りんご🍏ゼリー	18 パン 牛乳
20 ロールパン パンプキンシチュー 根菜ソテー 高野豆腐の煮物 さつま芋のバターライス	21 ごはん 魚のみそ煮 柿とりんごの白和え こんにゃくの煮物 すまし汁 きなこだんご	22 おやこうどん きのこの酢の物 かぼちゃの煮物 大学芋🍠	23 鮭の炊き込みごはん いら納豆 きんぴらごぼう みそ汁 肉みそ蒸しパン	24 弁当の日 	25 パン 牛乳
27 ぎょうざどん 切干大根のナムル たたきごぼう わかめスープ スイートポテトースト	28 ごはん さんまやき マカロニサラダ 豚汁 みるくもち	29 ごはん 八宝豆腐 はるさめサラダ みそ汁 コーン🌽チヂミ	30 ごはん さつま芋炒め なすのツナ和え ひじきの炒め煮 すまし汁 フォースープ	31 ハロウィンピラフ 鮭のクリームかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ 	ハロウィンおやつ

少しずつ暑さがやわらぎ、外での活動が心地よい季節になりました🍁運動会の練習を頑張っている子どもたち。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます🍂秋は多くの作物が実をつけ、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています！給食でも旬の食材を取り入れています。秋になると、どんな食材がおいしくなるでしょうか？お買い物へ出かけた際に探してみるのも楽しいです😊🎵



いいことたくさん💡おいしい秋🍁

- 🍠 **さつまいも**: 食物繊維が豊富でおなかの調子を整える。
- 🍷 **かぼちゃ**: ビタミンA・Cがたっぷり含まれており、風邪予防の効果。
- 🍄 **きのこ類**(しいたけ・しめじ・まいたけなど): 免疫力アップ!
- 🍄 **れんこん**: 咳止めの効果。
- 🍎 **りんご**: 食物繊維とビタミンCが豊富。「1日1個で医者いらず」といわれている。
- 🍏 **なし**: 水分が多く、風邪をひいた際に、のどや咳の痛みによい。
- 🐟 **さんま**: 秋の代表! DHAやEPAが頭の働きによい🧠
- 🍷 **さけ**: ビタミンDが豊富で骨を丈夫にする🦴

“旬”を使って秋のおやつを作ろう

さつまいもガレット

材料 さつまいも大1本 ☆砂糖大さじ3 塩小さじ1/2 片栗粉大さじ3 バター10g

- 作り方**
- ①さつまいもは皮を付けたまま、千切りにする。
 - ②①に☆の材料を混ぜる。
 - ③フライパンにバターの半量を熱し、②を入れて広げて焼く。
 - ④火を弱め、残りのバターを加えて裏返してさらに焼く。

なしチーズクラッカー

材料 なし1/4個 クラッカー20枚 クリームチーズ100g 砂糖大さじ1/2

- 作り方**
- ①なしをさいの目切りにする。クリームチーズは常温にしておく。
 - なし・クリームチーズ・砂糖を混ぜ、クラッカーに挟む。

ごぼうの甘辛揚げ

材料 ごぼう1本 片栗粉8g 揚げ油適量 しょうゆ大さじ1と1/2 砂糖大さじ1 ごま適量

- 作り方**
- ①ごぼうは表面をよく洗い、斜め薄切りにする。
水に浸してアクを取り、水気をしっかり切る。
 - ②ごぼうに片栗粉をまぶし、180度の油で、きつね色になり、表面がカリッと
するまで2〜3分揚げる。
 - ③鍋にしょうゆと砂糖を入れて加熱する。
 - ④②に③を混ぜ合わせ、ごまをまぶす。

旬の食材を使ったおすすめおやつです!ぜひ、作ってみてください😊💕

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。