

令和5年度 10月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちやん ペンギん主食	3時おやつ
2・23	月	オニオンソース 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
3・17	火	石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 果物	ごはん	牛乳 豆パップ
4・18	水	味噌汁 ほっけの竜田揚げ ほうれん草中華和え 果物	ごはん	鉄強化牛乳 ちやんこうどん
5	木	お弁当日		牛乳 市販菓子
19	木	味噌汁 鮭のチヤンチヤン焼き スイツク胡瓜 トマト 果物	/	牛乳 ジャムスコーン
6・20	金	さつまいものカレー 小松菜ごまツナ和え 果物	ごはん	牛乳 ミルククッキー
7・21	土	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子
10・24	火	味噌汁 豆腐チヤンプルー 白菜わかめ和え 果物	ふりかけごはん	牛乳 南瓜パップ
11・25	水	スープ パンパング ブロッコリー味噌マネズミ 果物	ロールパン	牛乳 市販菓子
12・26	木	味噌汁 ヒレカツ 人参ピースグラッセ風 果物	ごはん	牛乳 <small>12日市販菓子 26日グレープゼリー</small>
13・27	金	味噌汁 豆腐のツナ揚げ チンゲン菜コーンと和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
14・28	土	ミートソースとパゲティ きゅうりの中華和え 果物	ミートソース スパゲティ	牛乳 市販菓子
16・30	月	豆乳味噌汁 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかかかえ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
31	火	味噌汁 さばみそ焼き 小松菜えのき和え 果物	ごはん	牛乳 きなこトースト

※ あかちやん・ペンギん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

《食のウオッチング》

木々も色づき始め、少しずつ秋も深まってきました。季節の変わり目は気温の変化も大きく体調をくずしやすいです。
鮭、きのこ、梨や柿など栄養たっぷりの旬の食材を食べて、風邪に負けない体力づくりをしましょう。



【今月のメニュー紹介】

★豆腐チヤンプルー★

材料 大人3人分

豚ももスライス	120g	サラダ油	4g
砂糖	8g	砂糖	2g
醤油	1g	醤油	16g
酒	2g		

キャベツ	200g		
人参	1本		
ピーマン	2個		
木綿豆腐	1丁		

〈作り方〉

- ① 豚肉は下味を付けておく。
- ② 野菜は小さめに切る。
- ③ 豆腐は角切りにして茹でておく。
- ④ 油で①を炒め、②の野菜を加えて火が通ったら、③の豆腐を加えてさらに炒め、調味料(砂糖・醤油・ごま油)で味付けする。

【今日提供予定の果物】

梨、柿、パイナップ、バナナなど