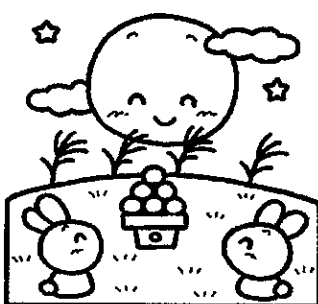


日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		献立に旬の食材(さんま・さば・さつま芋・里芋・じゃが芋・蓮根・きのこ類)を取り入れました。	
1	木	ごはん レバーの立田揚げ 拌三絲 味噌汁 梨 いんげんとコーンのソテイ		牛乳 ドックパン	<p>☆収穫の秋☆</p> <p>今年のお月見 中秋の名月十五夜は 10月3日です。 同じく名月の十三夜は 10月30日です。 今月の保育園のおやつ には、月見団子にちなんで 白玉団子を取り入れました。</p> 	
2 ・ 26	金 ・ 月	ごはん 擬製豆腐 おひたし 味噌汁 みかん 金平ごぼう		牛乳 お菓子2種類		
3	土	運動会 (給食費でお菓子ができます)				
5 ・ 19	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参のしりしりー わかめと豆腐のスープ 梨 秋のきのこサラダ		牛乳 ミルクトースト	<p>お月見の習慣は、古く奈良時代の宮中の文献に すでに載っています。 庶民の間でも「月」を神聖なものとして秋の収穫 物や団子をそなえて五穀豊穡を祝い、収穫を感謝 したお祭りをしていました。 地方によっては、十五夜にお月見を祝うと共に十 三夜にも併せてお祝いをするのが良いと言われ ています。 また、すすきを飾るのは、豊かに実った稲穂にす すきを見立てて豊作を願ったのが始まりと言われ ています。 収穫に感謝する「お月見」は残して行きたい習慣 です。</p>	
6 ・ 20	火	カレー(ライス) 中華サラダ りんご 茹で卵		牛乳 大学芋		
7 ・ 21	水	ごはん 魚の香味焼き 野菜ソテー 味噌汁 みかん 豚のななみ焼		りんごジュース お菓子2種類		
8 ・ 22	木	ごはん オムレツ ブロッコリーのおかか和え コンソメジュリアン りんご ウィナーソテイ		お茶 みたらし団子 牛乳 カムジャジョン (じゃがいもちぢみ)		
9 ・ 23	金	ごはん 魚のマヨネーズ焼 酢の物 味噌汁 柿 青菜納豆和え		牛乳 ふかし芋		
10 ・ 24	土	ごはん 鶏肉胡麻照り焼き 黄金煮 味噌汁 みかん きゅうりマヨネーズ		牛乳 お菓子2種類		
13 ・ 27	火	パーベキュー		お茶 アイスクリーム お菓子 お茶 炊き込みご飯	<p>☆秋に美味しくなる「さば」使った一品です☆</p> <h3>さばの香味焼き</h3> <p>・材料(4人前)</p> <p>さばの切身 4切れ 長ネギ 1/2本 生姜 1片 しょうゆ 大さじ2杯 みりん 大さじ1杯 ごま油 小さじ2杯 白胡麻 適量</p> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) さばの切り身はさっと流水で洗い、ペーパータオルなどで水分を拭きとっておく。 2) 長ネギは荒みじん切りにし、生姜はすりおろしておく。 3) 調味料に・長ネギ・生姜汁を加え、さばを10~15分漬け込んでおく。 4) 白胡麻を表面にふりかけ、200度~220度のオーブンで10~15分焼く。 <p>※ フライパンで焼いても良い！皮目から先に焼き、焼き目が付いてから裏返しふたをして蒸し焼きすると良い。フライパンで料理する時は、白胡麻は最後にふる。</p> 	
14 ・ 28	水	ごはん 豚ロースの焼き肉 マカロニサラダ 味噌汁 りんご くし型トマト		牛乳 レーズンツイスト		
15 ・ 29	木	ごはん 焼き魚 きんぴら 味噌汁 きゅうりとわかめのかげん酢あえ		牛乳 お菓子2種類 お茶 たぬきうどん		
16 ・ 30	金	ロールパン ほうれん草ときのこのグラタン トマトときゅうりのピクルス風 春雨スープ みかん 和風パスタ		牛乳 カップケーキ 生クリーム添え		
17 ・ 31	土	ごはん ポークビーンズ いんげんのマヨネーズ添え 味噌汁 りんご 二ふきもち		牛乳 お菓子2種類		

*献立は都合により変更することがあります。
*斜字体は園独自の献立です。
*園では異国を知り大切にするの一環から毎月外国で
食べられているおやつを献立に取り入れています。
今月は、22日です。