



10月献立



2021年度10月予定献立表

ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p>秋の風が吹き始め、日中も過ごしやすくなってきましたね。夏に落ちていた食欲も、少しずつ戻り、沢山食べるようになりました。”食欲の秋”到来です！秋は、新米、さつまいも、栗、きのこ、さんま、鮭など美味しいものがいっぱいです。給食でも色々な調理法で味わっていきましょうと思います！！</p>				<p>ごはん さつまいもと大豆の甘辛煮 キャベツののり和え 味噌汁</p> <p>1</p>	<p>チキンライス 味噌汁</p> <p>2</p>
<p>ごはん 煮魚 さつまいものグリル焼き 刻み昆布の煮物 すまし汁</p> <p>4</p>	<p>ごはん 揚げ出し豆腐 青菜ともやしの浸し 味噌汁</p> <p>5</p>	<p>ごはん おからのつくねあんかけ 煮豆 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁</p> <p>6</p>	<p>ごはん 厚揚げの回鍋肉 切り干し納豆サラダ すまし汁</p> <p>7</p>	<p>ごはん 魚の竜田焼き 白和え 味噌汁</p> <p>8</p>	<p>さつまいもおにぎり 鶏団子の味噌汁</p> <p>9</p>
ごまだれ団子・すもも・牛乳	きなこおはぎ・いりこ・お茶	大学芋・昆布・牛乳	あらめおにぎり・すもも・お茶	いちじく蒸しパン・昆布・牛乳	レーズンパン・すもも・お茶
<p>ごはん 高野の麻婆豆腐 あらめの酢の物 すまし汁</p> <p>11</p>	<p>ごはん ポークビーンズ ごぼうの煮物 味噌汁</p> <p>12</p>	<p>ごはん さんまの揚げ煮 納豆和え すまし汁</p> <p>13</p>	<p>さつまいもごはん がんもの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁</p> <p>14</p>	<p>ごはん ハンバーグ 梅サラダ 人参の煮物 味噌汁</p> <p>15</p>	<p>うどんかい（以上児）</p> <p>16</p>
青のりおにぎり・すもも・お茶	おさつちぎりパン・いりこ・お茶	ごまじゃこおにぎり・すもも・お茶	マカロニきな粉・昆布・牛乳	みそコーン・いりこ・牛乳	みかん・チーズ・お茶
<p>ごはん さんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁</p> <p>18</p>	<p>お弁当の日</p> <p>19</p>	<p>ごはん 牛肉とごぼうのきんぴら 大根菜のおかか和え 味噌汁</p> <p>20</p>	<p>ごはん 厚揚げのごま味噌焼き あらめと大豆の煮物 秋のクリームスープ</p> <p>21</p>	<p>鮭ときのこの 炊き込みごはん 高野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁</p> <p>22</p>	<p>鶏ごぼうごはん 味噌汁</p> <p>23</p>
小豆おにぎり・昆布・お茶	きつねうどん・すもも・お茶	蒸かし芋・いりこ・牛乳	海苔巻き・昆布・お茶	さつまいも大福・昆布・牛乳	かぼちゃパン・すもも・お茶
<p>ごはん 豆腐の五目焼き さつまいもと 刻み昆布の煮物 けんちん汁</p> <p>25</p>	<p>ごはん 魚のにんにく醤油焼き 春雨の酢の物 結び昆布の煮物 味噌汁</p> <p>26</p>	<p>ごはん 肉団子の真珠蒸し 干し大根の煮物 すまし汁</p> <p>27</p>	<p>ごはん 高野と大豆の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁</p> <p>28</p>	<p>ごはん 手羽元の塩麴焼き 切り干しハリハリ 人参のごま和え 味噌汁</p> <p>29</p>	<p>鮭と青菜のごはん 味噌汁</p> <p>30</p>
きな粉大豆・いりこ・牛乳	チャーハン・すもも・お茶	ぜんざい・昆布・お茶	大根菜のおにぎり・すもも・お茶	さつまいもホットケーキ いりこ・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶



やまめのつかみどり～塩焼きで食べたよ

先月の27日にやまめのつかみ取りをしました。

すばしっこくてヌルヌルしたやまめを捕まえ、そうぐみは内臓取りもしました。「さっきまで動いていたのに…ごめんね。」と言いながら取り組む子、「かわいそう…」「血がでてる～」と、やまめが痛がっていると心配した表情の子。誰もが、「ごめんね、ありがとう」と思いながら、生きている命をいただく事を目の前で感じたのではないかと思います。

串にさして、焼き、焼きたてをみんなで食べました。「おいしい！！」「身がオレンジだよ」「頭もしっぽも食べられた」と得意気に教えてくれました。アツアツにかぶりつくことができて、大満足の子どもたちでした。



鮭ときのこの炊き込みごはん

3合分

<材料>

鮭の切り身（生）	3切れ
まいたけ	1P
しめじ	1/2P
えのき	1/2P
米	3合
小ネギ	適量
しょうゆ	大3
酒	大2
みりん	大1
砂糖	小1/2

- ①鮭は骨があればとっておく。
- ②まいたけは、しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ③えのきは1/2の長さにきっておく。
- ④ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤炊飯器に米を入れ、調味料を入れる。水を3合分のメモリのところに合わせ、軽にかき混ぜる。
- ⑥鮭ときのこ類をのせ、炊飯する。
- ⑦炊きあがったら軽く混ぜ、お好みでネギをのせる。

