



10月給食だより

くるみ乳児院給食委員会
2024年10月1日発行



気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。こどもたちは、お部屋では絵本やおうたやおえかきを、またお散歩に出かけるとどんぐりや落ち葉をひろって楽しんでいます。

秋は、食べもののおいしい季節です。こどもたちと一緒にたくさんからだを動かし、おなかをすかせて、秋のおいしいごはんや旬の食材を楽しみたいと思います。

		朝食	昼食	間食	夕食
1日		ごはん	ケチャップライス	ヨーグルトケーキ	ごはん・レバー団子
15日	(火)	高野豆腐煮	さけのムニエル・ポトフ	牛乳	れんこんのおかか煮
29日		みそ汁	果物		すまし汁
2日		ふりかけおにぎり	焼きうどん	りんご蒸しパン	ごはん・さばのみそ煮
16日	(水)	ツナと野菜の煮物	けんちん汁	牛乳	はくさいの酢の物
30日		みそ汁	果物		みそ汁
3日	(木)	パン・ポテト	ごはん・とりそぼろ入り卵焼き	きなこ団子	しらすごはん
17日		ヨーグルト・りんご・牛乳	さつまあげの煮物・すまし汁・果物	お茶	野菜のかき揚げ・豆乳みそ汁
4日	(金)	ジャムサンド	ごはん・炒り豆腐	プリン	ごはん・鶏肉のホイール焼き
18日		チーズ・スープ・牛乳	かぼちゃのいとこ煮・みそ汁・果物	お茶	きんぴられんこん・すまし汁
5日	(土)	ごはん・ミートボール	豚丼・切干大根の煮物	じゃがいもガレット	ごはん・たちうおのしょうゆ煮
19日		みそ汁	みそ汁・果物	牛乳	みそ田楽・すまし汁
6日	(日)	コーンフレーク・牛乳	ミートソーススパゲティ	市販菓子	ごはん・豚ハレ肉のつけ焼き
20日		ウインナー・りんご	マッシュルームスープ・果物	ミックスジュース	人参しりしり・みそ汁
7日	(月)	ごはん・とりそぼろ	サンドイッチ・ジャーマンポテト	焼きいも	ごはん・さけのあけぼの揚げ
21日		みそ汁・バナナ	ミネストローネ・果物	牛乳	かぶとひき肉の煮物・すまし汁
8日	(火)	パン・ウインナー炒め	ごはん・鶏肉の甘辛煮	野菜クラッカー	ごはん・牛肉のソース炒め
22日		スープ	卵の花・すまし汁・果物	牛乳	かぼちゃサラダ・みそ汁
9日	(水)	ごはん	卵とじうどん	五平もち	さばの炊き込みごはん
23日		野菜煮込み	バイクド里芋	お茶	ささみのみぞれ煮
		みそ汁	果物		小松菜の煮びたし・とろみすまし汁
10日	(木)	パン・チーズ	ごはん・さわらの西京焼き	ロールサンド	手作りふりかけごはん
24日		豆乳スープ・りんご	野菜スティック・みそ汁	牛乳	ミートローフ・コンソメスープ
		牛乳	果物		きのこことブロッコリー炒め
11日	(金)	ごはん	11日バーベキュー	11日ラスク、牛乳	11日：切干大根のまぜ寿司、筑前煮
25日		煮魚	★遠足★	25日市販菓子	すまし汁
		みそ汁	25日お弁当	ジュース	25日：プルコギ風丼、大根の中華煮
12日	(土)	炊き込みごはん	ラーメン	マカロニきなこ	ごはん・鶏のから揚げ
26日		かぼちゃ煮・みそ汁	チンゲンサイとちくわの煮物・果物	牛乳	トマトの和風サラダ・すまし汁
13日	(日)	ホットケーキ	ごはん・豚肉のみそ炒め	市販菓子	カレーライス
27日		バナナ・牛乳	ひじき豆煮・すまし汁・果物	牛乳	フルーツヨーグルト
14日	(月)	まぜごはん	さつまいもごはん・みそ汁	りんごゼリー	ごはん・たらのクリーム煮
28日		人参煮・みそ汁	鶏肉のケチャップ焼き	牛乳	コールスロー
		りんご	厚揚げのきのこあんかけ・果物		スープ
31日	(木)	パン・ポテト・牛乳	★ハロウィン★	市販菓子	ごはん・豚肉と野菜のトマト煮
		ヨーグルト・りんご	お子さまランチ	ジュース	はるさめ炒め・みそ汁



レシピ紹介 ほっこり秋のさつまいもごはん

秋の味覚「さつまいも」を使った定番レシピです。ほくほく甘いさつまいもは、子どもたちも大好き！ぜひ作ってみてください♪

<材料>

- ・米 2合
- ・さつまいも 小1本(約150g)
- ・塩 小さじ1



<作り方>

- ① 米2合を洗い、炊飯器に入れる。
- ② 水を2合の目盛りに合わせて加える。
- ③ 塩を②に加え、軽く混ぜる。
- ④ さつまいもは皮ごと1cmほどの角切りにして②に加え、炊飯する。

