



令和2年  
10月

# きゅうしょくだより

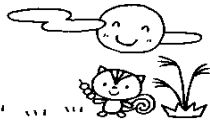


◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1	木	お月見ピラフ・シーザーサラダ・なし・オニオンスープ	◎お月見おやつ	・ビスケット ・牛乳	・あんぱん
2	金	五目鶏めし・じゃが芋ウィンナー天・オレンジ・青菜のすまし汁	・野菜入りスナック ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・パウムクーヘン
3	土	パン・しょうゆスパゲティ・キャベツのサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・せんべい	
5	月	鮭ごまご飯・白和え・オレンジ・吉野汁	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
6	火	パン・かき揚げうどん・バナナ・大根と厚揚げの煮物	◎ポテトのチーズ焼き ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・黒ポロ
7	水	枝豆と塩昆布のご飯・豆腐ナゲット・お浸し・オレンジ・キャベツのみそ汁	◎クリームサンド ・牛乳	・白せんべい ・ミルク	・チョコチップパン
8	木	麦ご飯・サバの煮つけ・ごま和え・なし・豆腐ときのこのすまし汁	◎じゃが芋餅	・ビスケット ・ミルク	・かりんとう
9	金	パン・ミートボールのトマトスパゲティ・グリーンサラダ・りんご・玉ねぎと青菜のスープ	・コーンフレーク ・牛乳	・せんべい ・ミルク	・スナック菓子
10	土	しらすわかめご飯・ちくわ天さつま芋天・オレンジ・豚汁	・サンドクラッカー	・ビスケット	
12	月	カレーライス・りんごサラダ・オレンジ	◎豆乳ドーナツ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
13	火	麦ご飯・野菜入り納豆・魚の野菜あんかけ・バナナ・けんちんみそ汁	◎オレンジケーキ ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・ステッククリームパン
14	水	お稲荷さん・唐揚げ・ポテトサラダ・オレンジ・ミニうどん	・スナック菓子 ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・ドーナツ
15	木	麦ご飯・鶏つくね・ほうれん草の卵和え・りんご・玉ねぎのみそ汁	◎フライドビーンズ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・カンリーマーム
16	金	きのこピラフ・卵サラダ・バナナ・豆腐のスープ	・ヨーグルト	・ビスケット ・ミルク	・サンドクラッカー
17	土	パン・あんかけうどん・オレンジ・ポパイサラダ	・野菜入りスナック	・せんべい	
19	月	パン・チャーシュー麺・揚げギョーザ・バナナ・野菜たっぷりサラダ	◎りんごとポテトのケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
20	火	ご飯・なめたけ・五目卵焼き・小松菜のじゃこ和え・オレンジ・大根のみそ汁	・ごまビス ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳	・クリームパン
21	水	パン・魚フライマトソース・ブロッコリーサラダ・りんご・野菜スープ	◎五平餅	・ポロロ ・ミルク	・プチシュー
22	木	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・わかめスープ	◎さつま芋スティック ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・クロワッサン
23	金	パン・デミグラスソースハンバーグ・フライドポテト・ツナサラダ・りんご・クリームコーン卵スープ	◎トッピングケーキ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・しるこサンド棒
24	土	ひじきご飯・青菜とウィンナーのソテー・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・スナックパン	・ビスケット	
26	月	親子丼・おかか和え・りんご・えのきのみそ汁	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
27	火	パン・さつま芋の酢豚風・バナナ・春雨スープ	◎ごまクッキー ・ミルク	・ポロロ ・牛乳	・ワッフル
28	水	麦ご飯・サバの竜田揚げ・彩り金平・オレンジ・油揚げのみそ汁	◎スイートポテト	・ウエハース ・ミルク	・スナックパン
29	木	里芋と卵のご飯・鮭のコーンマヨ焼き・バナナ・秋の具だくさんみそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳	・スナック菓子
30	金	カレーチャーハン・トマトサラダ・りんご・かぼちゃスープ	・サンドクッキー ・ミルクティー	・白せんべい ・牛乳	・ミニドーナツ
31	土	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・中華スープ	・えびせん	・せんべい	



## お月見



秋のお月見は十五夜（10月1日）に加え、十三夜（10月29日）を併せて眺めるのが古くからの習わしです。

十三夜の月は、十五夜に次いで美しい月だと言われ、昔から大切にされています。

十五夜はあまりすっきりしない夜空であることが多いのに対し十三夜の夜は晴れることが多いようです。

10月1日と10月29日は、お月見献立です。夜は、ご家庭で美しい月を眺めてみてください。

## じゃが芋餅 10月8日

(材料 5個分程度 g)

- ・じゃが芋 300
- ・塩 0.5
- ・こしょう 0.05
- ・卵 15
- ・片栗粉 25
- ・揚げ油 適宜

### タレ

- ・砂糖 25
- ・しょうゆ 20
- ・みりん 7
- ・片栗粉 2

### 《作り方》

- ①じゃが芋を柔らかく茹でてマッシュし、調味料を加え小判形に成型する。180℃くらいの油で揚げる。
- ②タレの調味料をよく混ぜ、煮立ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③揚げたじゃが芋餅に、タレをからめて出来上がり。

じゃが芋に片栗粉を混ぜるので、モチモチとした食感で、子ども達に人気のおやつです。ぜひ、作って見てください。

