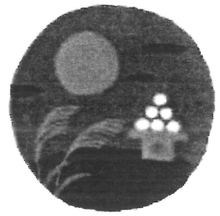
10月きゅうしょく予定献立

令和7年9月26日　厚別西認定こども園

1日(水)歩こう遠足	15日(水)	2日・16日(木)	3日・17日(金)
わかめおにぎり 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉のから揚げ ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・人参・コーン・糸かつお) トマト・星型人参の甘煮 果物(パイン)	ごはん オニオンコーンスープ (玉ねぎ・コーン) チキンカツ ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・人参・糸かつお) 果物(パイン)	ごはん さつま芋のカレー (豚肉・さつま芋・しめじ・玉ねぎ・人参) 小松菜ツナ和え (小松菜・赤パプリカ・ツナ) 果物(りんご)	ふりかけごはん 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ・もやし) たらの香味焼き 白菜しめじ和え (白菜・しめじ・人参) 果物(オレンジ)
りす→牛乳・星たべよ こあら・2F→お茶・星たべよ	牛乳 ぱりんこ	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 ごまマフィン
4日・18日(土)	**6日・20日(月)**	**7日・21日(火)**	**8日・22日(水)**
わかめラーメン(豚肉・わかめ・人参・チンゲン菜・コーン・長ねぎ) 南瓜のグラッセ風 (南瓜・いんげん) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・麩・えのき) 生揚げの酢豚風 (生揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干椎茸) キャベツと胡瓜のごま酢和え (キャベツ・胡瓜・人参) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(大根・もやし・水菜) ツナ入りオムレツ (卵・牛乳・ツナ・玉ねぎ) チンゲン菜コーン和え (チンゲン菜・コーン・赤パプリカ) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(南瓜・長ねぎ) ハンバーグ 切干大根のナムル (切干大根・小松菜・もやし・人参) 果物(りんご)
牛乳 ぽたぽた焼き	牛乳 スイートポテト	牛乳 ビスコ	牛乳 ホットケーキ
9日・23日(木)	**10日・24日(金)**	**11日・25日(土)**	**27日(月)**
ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ・玉ねぎ) 鮭チャンチャン焼き (鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき) ブロッコリーマヨドレ和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物(梨)	バターロール クリームシチュー (ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・人参) 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参・コーン) 果物(バナナ)	トマトスパゲティ(豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・にんにく・トマト缶・パセリ) 小松菜しらす和え (小松菜・しらす・人参) 果物(パイン)	ごはん 豆乳味噌汁(白菜・油揚げ・長ねぎ) 鶏肉きのこ煮 (鶏肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・にんにく) 甘酢キャベツ (キャベツ・人参・黄パプリカ) 果物(バナナ)
牛乳 メロンパン	鉄分入りチーズ アンパンマンのお野菜せんべい	牛乳 ばかうけ	牛乳 チーズクラッカー
14日(火)	**28日(火)　お誕生会**	**29日(水)**	**30日(木)**
ごはん 味噌汁(フノリ・麩・白菜) チンジャオロースー(豚肉・生姜・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン) 大根ツナサラダ (大根・ツナ・きゅうり・コーン) 果物(柿)	炊き込みごはん(人参・ごぼう・鶏肉・つきこんにゃく・干椎茸・ひじき・さやえんどう) 味噌汁(玉ねぎ・水菜・豆腐) ヒレカツ 春雨サラダ(春雨・きゅうり・もやし・コーン・人参・ブロッコリー) オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・えのき・もやし) かれいの磯辺焼き (かれい・青のり) キャベツのお浸し (キャベツ・糸かつお・水菜・人参) 果物(りんご)	ごはん 石狩汁(鮭・玉ねぎ・じゃが芋・大根・人参・長ねぎ) 豚肉のごま揚げ もやしの中華和え (もやし・胡瓜・赤パプリカ・コーン) 果物(パイン)
牛乳 ムーンライト	牛乳 手作りデコレーションケーキ (キウィ)	牛乳 味噌スパゲティ(豚肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・糸かつお)	牛乳 チョイスビスケット
31日(金)			
ごはん ハヤシライス (豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ) ほうれん草醤油マヨドレ和え (ほうれん草・人参) 果物(柿)	☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。 ☆毎月1日は「野菜の日」です。　☆毎月19日は「食育の日」です。 ☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。		
牛乳 南瓜ドーナツ			

食のウオッチング

～ お月見 ～10月6日は十五夜です



お月見といえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えすることには、農作物の豊作への願いと、収穫に感謝する意味が込められています。これからは秋の味覚が楽しみな季節。収穫に感謝しながら芋類、きのこ類、野菜、果物など美味しくいただきたいですね。

～ 今月のメニューから ～　旬を味わいましょう

〈鶏肉きのこ煮 〉(大人２人分・幼児２人分)

〈 材料 〉

- 鶏もも肉・・・１枚(３００ｇ)
- 米粉・・・小さじ４
- キャノーラ油・・・適量
- 玉ねぎ・・・１/２個
- えのき・・・１００ｇ(１袋)
- しめじ・・・１/２パック
- にんにく・・・１/４片
- キャノーラ油・・・適量
- A
  - トマトピューレ・・・６０ｇ
  - ケチャップ・・・大さじ２
  - 味噌・・・小さじ１/２
  - 酒・・・小さじ１
  - 砂糖・・・小さじ１

〈 作り方 〉

① 鶏もも肉を６等分にカットして米粉をまぶし、油をひいたフライパンで軽くこげめがつくまで焼いて皿にとり出しておく。

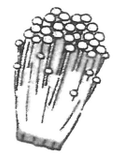
② 玉ねぎは２ｃｍ程度の幅に、えのきは１ｃｍ程度の長さに切ってほぐす。しめじは小房に分け１ｃｍ程度に切る。

③ にんにくはみじん切りにしておく。

④ ①のフライパンに油を足し、にんにく、玉ねぎ、えのき、しめじの順に炒める。

⑤ Ａの調味料を④に加えて煮る。

⑥ 最後に焼いた鶏肉を加えてさらに煮込む。



〈スイートポテト 〉(大人２人分・幼児２人分)

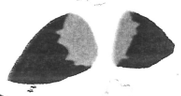
〈 材料 〉

- さつま芋・・・１本と１/２本
- バター・・・６ｇ
- 砂糖・・・小さじ２
- スキムミルク・・・大さじ８
- 水・・・大さじ１

〈 作り方 〉

① さつま芋の皮をむき、２ｃｍ程度の輪切りにして１０分程度水にさらし漬せる固さになるまで茹でる。

② 熱いうちに①をつぶし、バターを加えて手早く混ぜる。

③ 砂糖とスキムミルクを水で溶き、②に加えてさらに混ぜる。(固さは水で調節する。)

④ 子どもの握りこぶしほどの大きさに丸め、１８０℃のオーブンで１５～２０分焼く。