10月献立表

10/16(金):おたのしみ弁当
10/30(金):ハロウィン会食

月	火	水	木	金	土
			果物・牛乳	おやつ・牛乳	3 おやつ 飲み物
			1 白飯 カニにら玉炒め ポテトサラダ なめこ汁	2 白飯 筑前煮　　果物 ナポリタンペンネ 卵とキャベツの味噌汁	
			にんじんかるかん(手作り)	もち麦おこげせん・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	10 おやつ 飲み物
5 白飯 鶏肉と野菜の治部煮 マセドアンサラダ 味噌スープ	6 白飯 五目春雨炒め 切り干し大根のイタリアン煮込み　　煮干し じゃが芋の味噌汁	7 白飯 ピザバーグ ごぼうのごま酢和え はんぺんのお吸い物	8 親子遠足 (0～1歳児のみ給食) 白飯 ハヤシライス コールスローサラダ 果物	9 白飯 鮭フライのタルタルソース 海藻の酢の物 みぞれ汁	
肉まん・お茶	カラフル蒸しパン(手作り)	えびせんミックス・牛乳	おせんべい・お茶	のりセサミ・牛乳	
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	17 おやつ 飲み物
12 スポーツの日	13 白飯 赤魚の煮つけ きのこの和風スパソテー 洋風のっぺい汁 ヨーグルト	14 白飯 大豆ナゲット れんこんとちくわのサラダ あさりの味噌汁　果物	15 白飯 かれいのもちもち焼き ごぼうのしぐれ煮 卵豆腐のお吸い物 ぽりぽり小魚	16 お楽しみ弁当	
	のりベーコンおにぎり(手作り)	Ca・Fe ウエハース・牛乳	おにぎりせんべい・ヤクルト	かぼちゃシュークリーム(手作り	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	24 おやつ 飲み物
19 白飯 たらの塩麹焼き きゅうりの変わり漬け 凍り豆腐の卵とじ 韓国風スープ	20 白飯 すき焼き煮 法蓮草ののり酢和え 豆苗のスープ 煮干し	21 白飯 焼き鯖 かぶの昆布茶漬け キャベツとベーコンの蒸し煮　　豚汁	22 白飯 さつま揚げの金平炒め 蓮根の梅マヨ和え 厚揚げと大根の味噌汁	23 白飯 チキンカレー 大根ごまサラダ 果物	
鮭チーズおにぎり(手作り)	おからドーナツ・牛乳	えびせんミックス・牛乳	スイートポテト(手作り)	田舎おかき・お茶	
おやつ・牛乳	おやつ・牛乳	おやつ・牛乳	おやつ・牛乳	おやつ・牛乳	31 おやつ 飲み物
26 白飯 さわらのおろし煮 シルバーマヨサラダ さつま芋のスープ 果物	27 白飯 魚介のチリソース炒め ブロッコリーのアーモンド和え　　ヨーグルト 豆腐の味噌汁	28 白飯 鮭のホイル焼き 青菜のフレッシュ和え 洋風味噌汁	29 白飯 根野菜味噌麻婆豆腐 キャベツと薄揚げの炒め煮　　煮干し 中華風コーンスープ	30 ハロウィン会食 きのこソースピラフ かぼちゃコロッケ 星麩のお吸い物 お菓子ガチャガチャ	
おせんべい・牛乳	餃子アップルパイ(手作り)	おかき・牛乳	ハロウィンビスコ・お茶	星食べよせんべい・牛乳	

先月のおすすめ献立レシピ

＜野菜キッシュ風オムレツ＞

＜材料＞子ども7人分:卵3個、牛乳100cc、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじん、じゃが芋
バター、(あったら生クリーム)、ピザ用チーズ、塩、こしょう
＜作り方＞①玉ねぎ、にんじんをさいの目薄切りに切り、じゃが芋はサイコロ状に切ってゆでる、しめじは短く切っておく
②卵と牛乳とチーズを混ぜておく
③野菜をバターで炒めて②に混ぜ、耐熱皿に入れオーブンで190℃15分ほど焼く
(フライパンで焼くときは弱火で蓋をして、ひっくり返して中心が固まるまで両面を焼く)



本来キッシュは外側にパイ生地を敷いてオーブンで焼くのですが、パイ無しでも牛乳やチーズをたっぷり入れた卵液に炒めた野菜を入れて焼くとふわふわの食感でケチャップ無しでも美味しく食べられます♪