



10月献立予定表

1
運動会

3 ごはん こんこんメンチ 根菜ごま煮 もやしのみそ汁 わかめおにぎり	4 ごはん なすのはさみ焼き 梅サラダ 豆腐のみそ汁 おからパンケーキ	5 ごはん 鮭の春巻き 白和え なすのみそ汁 チヂミ	6 ごはん 大豆のトマト煮 かぼちゃ煮物 切干大根のみそ汁 さつまいもボール	7 焼きそば 焼きさつまいも わかめスープ かぼちゃクッキー	8 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
10 スポーツの日	11 ごはん 鮭の味噌バター焼き 炒めなます 豆腐のみそ汁 さつまいも蒸しパン	12 ごはん ゴロゴロつくね おひたし・煮豆 かぼちゃのみそ汁 野菜クラッカー	13 野菜たっぷり ミートスパゲティ コールスローサラダ 高野豆腐のスープ 梅おにぎり	14 お弁当の日 	15 ごはん 五目豆 酢の物 みそ汁
17 ごはん 鮭のグラタン 長いも梅和え 麩とごぼうのみそ汁 塩おにぎり	18 ごはん タンドリーチキン きんぴら もやしのみそ汁 ほうれん草スコーン	19 黒米ごはん 高野豆腐の煮物 もやし塩ナムル 魚焼き団子汁 きな粉マカロニ	20 ごはん 鶏ごま焼き あらめの煮物 煮豆 豆腐のみそ汁 スイートポテト	21 ごはん 魚ハンバーグ 納豆サラダ さつまいのみそ汁 ごはんおやき	22 ごはん さつまいの煮物 豚汁
24 ごはん 魚ごま焼き 卵の花 きのこのみそ汁 焼きおにぎり	25 ごはん 魚ポテト焼き じゃこサラダ 根菜豆乳スープ しいたけ煎餅	26 リクエストメニュー うどん 納豆焼き 焼きさつまいも りんごケーキ	27 きのこごはん 五目豆 青菜のおひたし きゃべつのみそ汁 いも餅	28 ごはん 鶏みそ焼き 切干大根と昆布の煮物 豆腐のみそ汁 大豆おやき	29 ごはん マーボー春雨 おひたし みそ汁

* 都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

2022. 10. 1

10月のリクエストメニューは、” うどん” です。

人気メニュー
” 鶏肉みそ焼き”



材料	約4人分
鶏もも肉	300g
さつまい	中1本
しめじ	1袋(約100g)
みそ	大さじ1(約18g)
出し汁または酒	少々

作り方を
① さつまいは、長さ4cm位の拍子切りにする。しめじは、小房に分ける。鶏肉は、食べやすい大きさ(約7~8等分)に切る。
② みそに少量の出し汁または酒を加えてのばし、からめやすくする。(ボタツとする程度)
③ ボウルに①と②を合わせてよくからめる。
④ オープン180℃で15分から20分くらい、鶏肉に火が通り焦げ目がつくくらいまで焼く。

*お肉の旨味としめじの旨味が合わさっておいしいです。子どもたちに人気のメニューです。