

# 10月献立予定表



おおつ保育園



	1 ごはん 大豆の揚げ煮 酢の物 みそ汁 かぼちゃ蒸しパン	2 ごはん 魚チーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁 じゃこトースト	3 ごはん なすミートグラタン 煮豆 みそ汁 おからパンケーキ	4応援メニュー 栗ごはん 鶏かつ 納豆サラダ みそ汁 芋もち	5 運動会  明日は運動会 給食室からの 応援メニュー！
7 ごはん マーボーなす 焼きじゃが芋 みそ汁 きな粉マカロニ	8 ごぼう炊込みご飯 さつま芋照り焼き 納豆和え みそ汁 ほうれん草スコーン	9 ごはん 魚ハンバーグ ごま和え みそ汁 ラスク	10 雑穀ごはん 鶏肉のみそ焼き 酢の物 みそ汁 わかめおにぎり	11親子登山 お弁当の日  チーズマフィン	12 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
14 スポーツの日 	15 ごはん 鶏肉の変わり焼き 揚げ芋のごま和え みそ汁 クラッカー	16 ごはん さばの味噌煮 おからの煮物 みそ汁 さつま芋サモサ	17 ごはん きんぴら 納豆和え 豚汁 米粉じゃがおやき	18 ごはん チキンごぼう 白和え みそ汁 レーズン蒸しパン	19 ごはん じゃが芋チーズ おひたし 鶏肉のみそ汁
21 ごはん 野菜つくね 根菜ごま煮 みそ汁 じゃこおにぎり	22 ごはん チリコンカーン 里芋の煮物 みそ汁 きな粉マフィン	23さんま焼き ごはん 焼きさんま おひたし 煮豆・みそ汁 ごはんおやき	24祖父母参観 黒米ごはん れんこんバーグ ごぼうサラダ みそ汁 大学いも	25 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 大豆おやき	26 ごはん マーボー春雨 ブロッコリー みそ汁
28 ごはん 油揚げコロケ もやしナムル みそ汁 焼きおにぎり	29リクエストメニュー ごはん ナゲット じゃこサラダ お麩のみそ汁 さつま芋クッキー	30 ごはん 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 スイートポテト	31 ごはん ごろごろつくね あらめの煮物 みそ汁 小豆おやき	2024. 10. 2  10月のリクエストメニューは “お麩のみそ汁”です！	

※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。

## 大人気おやつ 大豆かりんとう

とっても人気です。  
そして、とっても手間です！気持ちに余裕があるときどうぞ！



材料  
 水煮大豆 180g  
 小麦粉 200g  
 (水)  
 揚げ油  
  
 さとう 30g  
 水 大さじ2

- ① 水煮大豆はつぶす。(フードプロセッサーがあれば早いです)
- ② 小麦粉と①をあわせてこね、まとまる程度に水を加える。べちゃっとせず、かための生地のほうがカリッと仕上がるのでおすすめです。
- ③ 麺棒でのばし、割りばしくらいの太さで長さ5センチくらいに切る。
- ④ 揚げ油でカリッとするまで揚げる。
- ⑤ みつを作る。さとうと水を鍋に入れて火にかけ、ぶくぶくしてトロっとしたら火を止める。(2~3分くらい)
- ⑥ ⑤の鍋に④を一気に入れ、みつが絡まるようにへらで混ぜる。