

令和 5年 10月 給食献立表

【今月の目標】・・・食欲の秋、たくさん食べましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
2	月	ご飯	餃子 五目きんぴら さつま芋シチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
3	火	パン	スパニッシュオムレツ トマトのサラダ ちゃんぽん	牛乳/煮りんご	牛乳/高菜おにぎり/果物
4	水	ひじきご飯	魚のカラフル焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳/トースト	ヤクルト/大学芋/果物
5	木	ご飯	野菜コロッケ ミモザサラダ わかめスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/まんじゅう/果物
6	金	ご飯	えびしゅうまい 大豆とひじきの煮物 南瓜の味噌汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/お好み焼き/果物
7	土	ご飯	豚肉の生姜焼き シーチキンサラダ かきたま汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/チーズパン/果物
10	火	パン	イタリアンスパゲティ 根菜のごまマヨサラダ 野菜スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/中華おこわ/果物
11	水	ご飯	魚のフライ 和風サラダ さつま芋の甘煮 厚揚げの味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	ヤクルト/フレンチトースト/果物
12	木	ご飯	ミートボール マカロニサラダ ポタージュスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/バナナマフィン
13	金	ご飯	えびカツ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/中華まん/果物
14	土	わかめご飯	そうめんチャンプルー 豆サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/黄粉トースト	牛乳/レーズン蒸しパン/果物
16	月	ご飯	煮込みハンバーグ 野菜のマヨ炒め コーンシチュー	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
17	火	パン	ポテトグラタン トマトのマリネ オニオンスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
18	水	ご飯	魚の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 野菜の土佐和え なめこの味噌汁	牛乳/みだし団子	牛乳/あんぱん/果物
19	木	ご飯	さつま芋の肉巻き 大根と厚揚げの煮物 卵スープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/チヂミ/果物
20	金	ご飯	酢どり ポテトサラダ 中華スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/さつま芋スティックパイ/果物
21	土	ごまご飯	焼きそば 五目卵焼き ビーンズスープ	牛乳/人参ホットケーキ	牛乳/ココアクッキー/果物
23	月	ご飯	ミルフィーユカツ 春雨サラダ きのこのポタージュ	牛乳/ラスク	牛乳/もちもちパン/果物
24	火	ご飯	鮭のホイル焼き 卵サラダ けんちん汁	牛乳/レーズン蒸しパン	牛乳/さつま芋の天ぷら/果物
25	水		栗とさつま芋ご飯 チキンカツ トマトスパゲティ 三色和え つみれ汁	牛乳/菓子	牛乳/アップルパイ
26	木	ご飯	魚の煮つけ ほうれん草のごま和え 南瓜の天ぷら 豚汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/ソーメン汁/果物
27	金	ご飯	豆腐のつくね 南瓜サラダ すいとん汁	牛乳/磯卵焼き	牛乳/ウインナーパン/果物
28	土	パン	卵とツナのグラタン フルーツ入りサラダ さつま芋スープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/梅しそおにぎり/果物
30	月	ご飯	豚肉のピカタ 青菜の磯和え クリームシチュー	牛乳/黄粉トースト	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
31	火	人参ご飯	タンドリーチキン ※さつま芋と大豆の甘辛揚げ 卵とじうどん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/南瓜ケーキ/果物

※は新メニューです。



今月のレシピ～あんぱん～

<材料>12個分

- ☆強力粉 300g
- ☆ドライイースト 4g
- ☆砂糖 30g
- ☆塩 5g
- ☆牛乳 160cc
- ・無塩バター 40g
- ・餡子 約350g

<作り方>

1. 餡子を12等分しておく。
2. ☆マークをボウルに入れ手でこねる。手にくっつくが10分程度捏ね続ける。
3. 無塩バターを入れて再び10分程度捏ねる。
4. 35℃～40℃で約1時間発酵させる。
5. 粉をふいた台に生地を置き12等分に分ける。
6. あんこを25～30gに丸め⑤の生地で包む。
7. オープンの天板に並べ180度のオーブンで約14分程度焼く。
※焼く前に照り用の卵を塗って黒ゴマをつけてもいいですよ。