

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
			ごはん 魚のコーンマヨ焼き 根菜の煮物 ひじきの味噌汁 牛乳 中華風おから	ごはん タンドリーチキン 柿の白和え 大根の味噌汁 牛乳 みたらしおさつだんご	文化の日 
納豆チャーハン おさつとりんごのサラダ 麩のスープ お茶 味噌焼きおにぎり	はと麦ごはん クルクルさんまの甘辛焼き 春雨と炒り卵のサラダ さつまいもの味噌汁 お茶 にゅうめん	ごはん 豆腐のカレーあんかけ 水菜とちくわのごま和え もやしの味噌汁 牛乳 かぼちゃパイ	さつまいもごはん 魚のオーロラソース焼き れんこんサラダ なめこの味噌汁 牛乳 人参チーズスコーン	ごはん 里芋ときのこの グラタン ブロッコリーの酢の物 切干大根の味噌汁 牛乳 さつまいもと刻み昆布の煮物	午前のおやつ
12 お弁当の日  牛乳 チーズジャムサンド	ごはん 魚の干物 スパゲティーサラダ 里芋の味噌汁 お茶 肉味噌ふるふき大根	赤飯 茶碗蒸し 大根の酢の物 白玉だんごのすまし汁 牛乳 カップケーキ	ごはん 魚のごま味噌煮 チンゲン菜のおかか和え のっぺい汁 お茶 焼きうどん	はと麦ごはん 白菜バーグ 金時豆のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 アップルパウンド	午前のおやつ
19 すき焼き風うどん りっちゃんの元気サラダ 果物 お茶 人参とわかめのおにぎり	ごはん 魚の煮つけ 野菜の塩昆布和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 黒糖蒸しパン	マーボー丼 ごろごろじゃがサラダ 細切りスープ 牛乳 さつまいもマドレーヌ	はと麦ごはん 魚のパン粉焼き 豆菜サラダ きのこの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	勤労感謝の日 	午前のおやつ
26 中華風肉味噌うどん かぼちゃのごま煮 果物 お茶 ツナとほうれん草のおにぎり	(山森芋煮クッキング) 菜めしおにぎり 芋煮 ブロッコリーの梅ドレッシング和え 果物 牛乳 ピザトースト	はと麦ごはん 小松菜と厚揚げの煮物 かぶとりんごの酢の物 わかめのスープ 牛乳 野菜のお好み焼き	吹寄せごはん 魚の香味焼き 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁 牛乳 きなこクッキー	ごはん 魚のきのこあんかけ ボイル野菜 かぶの味噌汁 牛乳 ごまベーコンパン	



～お家で手作りおやつはいかがですか～



だんだん外の空気が肌寒く感じられ、すっかり秋らしくなってきましたね。秋の実りが美味しい季節、食欲の秋です!!そして、甘いおやつも食べたくなりますね。そんな時期に、お家で作ったおやつをみんなで味わうと、心も体もほっこり満たさせるものです。今月は、手作りおやつレシピをいくつかご紹介しますので、よかったですらお試しください。



◆マカロニかりんとう◆

- 《材料 約1人分》
 ●マカロニ・・・10g
 (ツイスト状のもの)
 ●小麦粉・・・2g
 ●揚げ油・・・適量
 ●塩・・・0.1g

- 《作り方》
 ①マカロニは、表示通りに茹で、ザルにあげておきます。
 ②水分が下がったら、小麦粉をまぶし、温度低めの揚げ油でじっくり揚げます。
 ③塩を少しまぶします。
 *筒状の普通のマカロニは、空洞に水分がたまりやすいので、できればツイスト状のものが良いです。



◆かぼちゃ入りホットケーキ◆

- 《材料 小さめ15枚分》
 ●卵・・・1個
 ●砂糖・・・50g
 ●かぼちゃのマッシュ・・・50g
 ●小麦粉・・・200g
 ●ベーキングパウダー・・・5g
 ●バター・・・10g
 ●牛乳・・・150cc
 ●サラダ油・・・適宜

- 《作り方》
 ①ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜます。
 ②①にマッシュしたかぼちゃを入れてさらに混ぜ粉類を入れます。
 ③②に溶かしバターと牛乳を数回に分けて入れ、その都度混ぜます。
 ④フライパンかホットプレートにサラダ油をひき③の生地を落として焼きます。



◆きなこクッキー◆

- 《材料 約50個分》
 ●小麦粉・・・175g
 ●きなこ・・・25g
 ●ベーキングパウダー・・・5g
 ●砂糖・・・40g
 ●バター・・・130g
 ●卵・・・1個

- 《作り方》
 ①バターを室温に戻すかレンジでやわらかくし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜます。
 ②①に卵も加えてよく混ぜ、粉類を加えてまとめます。
 ③3cm程度の大きさに丸め、クッキングシートをしいた天板に並べていきます。
 ④170℃に予熱したオーブンで約20分焼き色がつくまで焼きます。



- *卵を使わない生地*
 ●小麦粉・・・200g
 ●ベーキングパウダー・・・6g
 ●砂糖・・・60g
 ●プレーンヨーグルト・・・30g
 ●かぼちゃのマッシュ・・・60g
 ●バター・・・30g
 ●牛乳・・・150g

*卵を使わなくてもしっとりふんわりしたホットケーキに焼きあがります。砂糖→ヨーグルト→かぼちゃ→粉類→バター→牛乳の順に混ぜていき生地を作ってください。

