令和８年度　10月 献立表　出東こども園

月	火	水	木	金	土
いよいよ秋本番！秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするにもよい季節です。そして、なんと言っても「食欲の秋」「実りの秋」を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回ります。 子どもたちには、今が旬の秋の味覚をたくさん味わってほしいと思います。			1 ごはん 豚肉の甘だれ炒め かぼちゃと金時豆のサラダ 小松菜のスープ 牛乳 ポテトピザ	2 ごはん 魚のねぎソースかけ おからサラダ どさんこ汁 牛乳 さつまいものいが栗風	3 午前と午後のおやつ
5 ごはん 鶏肉の梅だれあえ ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁 牛乳 ハニマヨトースト	6 ごはん 魚のカレーチーズ焼き スパゲティーサラダ かぼちゃの塩麹スープ お茶 秋野菜の味噌マヨソースかけ	7 五目しょうゆラーメン キャベツと昆布の中華和え 果物 牛乳 パエリア風おにぎり	8 ごはん ポテトとブロッコリーの和風ミートローフ 納豆和え 押麦のスープ 牛乳 バナナマフィン	9 わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のサラダ かき玉汁 牛乳 いちじくパウンド	10 親子運動会
12 スポーツの日	13 ごはん タンドリーチキン ごぼうとさつまいもの梅ドレッシング和え まいたけの味噌汁 牛乳 メロンパン風スコーン	14 黒米ゆかりごはん 魚の味噌煮 根菜のコロコロサラダ ゆばのすまし汁 牛乳 納豆ミートスパゲティー	15 はと麦ごはん 長いもと鶏肉のごつごつ揚げ もやしと油揚げのごま酢和え 豆乳入り味噌汁 牛乳 ごまトースト	16 ごはん 魚のみぞれだれ ブロッコリーのシーザーサラダ キャベツの味噌スープ お茶 梨のチーズケーキ	17 午前と午後のおやつ
19 中華風肉味噌うどん かぼちゃサラダ 果物 牛乳 牛しぐれおにぎり	20 ツナマーボー丼 筑前煮 切干大根のスープ 牛乳 黒ごまだんご	21 さつまいもごはん 魚の西京焼き 豆菜サラダ 豆腐ときのこのスープ 牛乳 トマトプリッツ	22 ごはん 厚揚げの肉味噌チーズ焼き 春雨サラダ れんこんスープ 牛乳 抹茶ドーナツ	23 ごはん 秋じゃがと鮭のチリソースからめ 青菜とちくわのおかか和え 鶏ごぼう汁 牛乳 クッキー	24 午前と午後のおやつ
26 鶏肉ときのこのうどん ひじきとツナのサラダ 果物 牛乳 茶飯おにぎり	27 はと麦ごはん 魚の蒲焼き風 里芋とれんこんのサラダ 麸の味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	28 お弁当の日 牛乳 おからのホットケーキ	29 牛肉とれんこんのおこわ 高野豆腐の揚げ煮 ミモザサラダ 長いもの味噌汁 お茶 かぼちゃすいとん	30 ごはん 魚の味噌マヨ焼き 柿の白和え みぞれ汁 牛乳 カップ肉まん	31 午前と午後のおやつ

今月28日は“お弁当の日”です

子どもたちは、ご家庭からのお弁当をとても喜び、食べるのが待ち遠しい様子です。忙しい朝のお弁当作りは大変だと思いますが、あまり難しく考えず、お子さんの笑顔を思い浮かべながら用意をしてもらえたらと思います。

お弁当作りのポイント!

- お弁当箱のサイズは、**普段食べている量**が入るくらいの物にしましょう。
- **主食３：主菜１：副菜2**くらいの割合にするとバランスが良くなります。
- 好きなおかずを中心に**野菜も1品**は取り入れるようにしましょう。
- 食後のデザートは、**季節の果物**をお楽しみ程度に入れてあげましょう。
- ごはんは、食べやすく**俵型か三角のおにぎり**がおすすめです。

レシピの紹介

～ 冷めてもおいしい揚げない唐揚げ ～

<材料> 2人分
鶏むね肉 ・・・ 1枚（300g）
A：しょうゆ、酒、マヨネーズ ・・・ 各大さじ1/2
B：しょうゆ、酢、砂糖 ・・・ 各大さじ1　白ごま ・・・ お好み
片栗粉 ・・・ 大さじ4～5　油 ・・・ 大さじ2～3

<作り方>
① 鶏むね肉は、フォークで数カ所差し込みを入れ、8～9等分に切ります。
② Aの調味料を合わせ、①の肉に下味をつけます。10分程度おきます。
③ ②に片栗粉をまぶし、多めの油で両面をカリッと揚げ焼きにします。
④ ボールにBの調味料を合わせ、焼いた肉を入れてすばやく混ぜ合わせます。

～ 電子レンジでキッシュ作り ～

<材料> 2人分
ほうれん草 ・・・ 1/4束　玉ねぎ ・・・ 1/6個　しめじ ・・・ 1/4個
ベーコン ・・・ 2枚　油 ・・・ 少々　卵 ・・・ 1個
牛乳 ・・・ 80cc　コンソメ ・・・ 少々　ピザ用チーズ・・・少々

<作り方>
① ほうれん草は茹でるか電子レンジで加熱をし、短めに切ります。
② 玉ねぎは薄切り、しめじはほぐし、ベーコンは薄切りにします。
③ フライパンに油をひいて、②の食材を炒めます。
④ ボールに、卵、牛乳、コンソメを入れよく混ぜます。
⑤ ④の卵液にほうれん草と炒めた食材を入れます。
⑥ 耐熱容器に薄く油を塗り、⑤の液を流し入れ、チーズをのせます。
⑦ ふんわりとラップかけ、電子レンジ2分程度かけます。

＊ 加熱しすぎるとパサつくので、様子を見ながら時間を追加してください。