

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 茹で野菜 いんげんのソテー 味噌汁 くだもの		牛乳 星たべよ ムーンライト	<p><b>秋の味覚を楽しもう</b></p> <p>さんま、きのこ、柿、りんごなどが多く出回る時期です。旬のものは栄養価が高く、値段も手ごろです。旬の味覚をたくさん味わいましょう。</p> <p>《りんご》 水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進し、お腹の調子を整えてくれます。</p> <p>《柿》 ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富</p> <p>《さつまいも》 食物繊維が豊富でお腹の調子を整えるため便秘の予防に役立ちます。</p> <p>《里芋》 カリウムを多く含んでいます。独特のぬめりがあります。</p> <p>13日は十三夜です。豆名月ともいわれるため午後のおやつに豆おこわをとりいれました。</p>
3 ・ 24	月	ごはん 鶏肉の南蛮漬 里芋の含め煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁 くだもの		牛乳 ピザトースト	
4 ・ 18	火	けんちんうどん 厚焼き卵 野菜の炒り煮 くだもの		牛乳 ふかし芋	
5 ・ 19	水	ごはん 魚のもみじ焼 きんぴらごぼう 酢の物 清汁 くだもの		牛乳 ポンドケーキ	
6 ・ 20	木	ロールパン かぼちゃのグラタン きのこの野菜炒め コンソメジュリアン くだもの		お茶 カレー焼きうどん	
7	金	ごはん レバーの香り揚げ ひじきの胡麻和え マカロニサラダ 味噌汁 くだもの		お茶 ジャージャー麺	
8 ・ 22	土	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 さつまいものレモン風味 ブロッコリーのピクルス風 味噌汁 くだもの		牛乳 シュガーロール	
11 ・ 25	火	ごはん 焼き魚 ほうれん草のおひたし かぼちゃのリョネーズ 味噌汁 くだもの		お茶 炒めビーフン	
12 ・ 26	水	豚肉のすき焼き丼 スパゲティーサラダ 野菜ソテー 味噌汁 くだもの		お茶 和風スパゲティー	
13 ・ 27	木	りんごジャムサンド ジャーマンオムレツ チキンサラダ ミネストローネ くだもの		牛乳 揚げパン (ココア味)	
14 ・ 28	金	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ くし型トマト くだもの		牛乳 オレンジケーキ	
17 ・ 31	月	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 甘酢和え 切干大根の煮物 味噌汁 くだもの		お茶 豆おこわ	
21	金	さつまいもごはん 豚肉のマーマレード焼き フレンチサラダ くし型トマト 味噌汁 くだもの		お茶 まぜごはん	
29	土	ごはん 生揚の中華風煮 香り and え ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの		牛乳 りんごゼリー クラッカー	
				牛乳 ソフトサラダ チョイス	

**〈材料〉 4人分**

**献立レシピの紹介**

**魚のもみじ焼き**

生鮭 4切れ(320g)  
小麦粉 大さじ2(18g)  
油 小さじ1(4g)  
人参 中1/3本(60g)  
マヨネーズ 大さじ2(24g)  
しょう油 小さじ1/2(2.4g)

**〈作り方〉**

- ① 生鮭は流水で洗い、水切りする。
- ② 人参は茹でてペースト状にすりつぶし、マヨネーズとしょう油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①の魚に小麦粉を薄くまぶして、180℃～200℃のオーブンで20分位焼く。
- ④ 魚にほぼ火が通ったら②を上に乗せ、弱火で表面に焼き色が付くまで焼く。

※人参ペーストをのせた後は、火が強すぎると焦げてしまうので気を付けましょう。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※(参考)幼児の主食は米50gを目安量としています。