

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	火	ごはん 豆腐のミートローフ 切干大根のサラダ カレーポテト 味噌汁 くだもの		牛乳 茶巾しぼり 牛乳 干し芋 星たべよ	<p>秋の食材にちなんで今月はさんま・お米・さつまいも・ごぼう・大根・きのこ類・柿・りんごを取り入れた献立にしました。</p>  <p>新米のおいしい時期なのでおやつに「五平餅」を取り入れました。「五平餅」とは長野、岐阜、富山、愛知の郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、五平さんが毎日作って食べていたからという説もあります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>モグモグ・カミカミ</p> </div>  <p>そしゃく力(噛む力)を高められるような献立を取り入れました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いりこ ・鶏肉のコーンフレーク焼き ・干し芋 ・きんぴらごぼう ・切干し大根のサラダ ・凍り豆腐と野菜の煮物
2 ・ 16	水	ごはん 焼き魚 凍り豆腐と野菜の煮物 白菜のおひたし かきたま汁 くだもの		お茶 あんかけ焼きそば お茶 ミートソース	
4 ・ 17	金 ・ 木	ロールパン マカロニグラタン 青菜としらすのサラダ コーンスープ くだもの		お茶 きのこごはん お茶 炒飯	
5 ・ 19	土	かやくごはん 鶏肉の照り焼き ナムル 味噌汁 くだもの		牛乳 アンパンマンせんべい 鈴カステラ	
7 ・ 21	月	はちみつサンド 豚肉のカレー風味焼き ひじきのナムル 豆腐スープ くだもの		お茶 鶏おこわ お茶 手作りふりかけごはん	
8 ・ 22	火	ごはん シューマイ サワークラフト 切干大根の煮物 味噌汁 くだもの		牛乳 お芋パーティー 牛乳 ミニマルゲリータ	
9 ・ 30	水	おっぺいうどん(汁) ツナときのこの卵焼き 野菜ソテー くだもの		お茶 五平餅 お茶 コーンピラフ	
10 ・ 24	木	カレー(ライス) わかめとコーンのサラダ くし型トマト くだもの		牛乳 フルーツゼリー クラッカー	
11 ・ 25	金	ごはん 魚の胡麻焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁 くだもの		牛乳 米粉のドーナツ 牛乳 揚げパン	
12 ・ 26	土	ごはん ポークビーンズ じゃがいもの磯和え ほうれん草のおひたし 味噌汁 くだもの		牛乳 ハッピーターン マリービスケット	
14 ・ 28	月	中華丼 さつまいものごまサラダ ブロッコリーの塩茹で 味噌汁 くだもの		お茶 きつねうどん お茶 スープスパゲティ	
29	火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草の胡麻和え 野菜の炒り煮 清汁 くだもの		牛乳 シュガートースト	
18	金	ごはん 塩からあげ 黄金煮 しょう油フレンチ(くし型トマト) 味噌汁 くだもの		牛乳 フルーツケーキ	

※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を目分量としています。

献立レシピの紹介



**鶏肉の
コーンフレーク
焼き**

<材料>

- 鶏もも肉(皮なし) 360g
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 小麦粉 30g
- 卵 2個
- コーンフレーク(フレ-) 100g
- 油 小さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ コーンフレークは軽く砕いておく。
- ④ ①の肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、③のコーンフレークをまぶす。
- ⑤ 油を敷いた天板に並べ、200℃位のオーブンで15~20分位焼く。

