

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	土	高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬け バナナ		くずもち
2	日			
3	月	焼きそば スティックきゅうり オレンジ		牛乳寒
4	火	魚とほうれん草のグラタン 人参の甘煮 茹ブロッコリー バナナ		ふかし芋
5	水	牛丼 キャベツの浸し 梨		小松菜の蒸しパン
6	木	れんこんドライカレー 大根ときゅうりの和風サラダ オレンジ		お麩のラスク
7	金	ハンバーグステーキのソースかけ スpagティサラダ 茹キャベツ バナナ		どらやき
8	土	八宝菜 かえりの佃煮 オレンジ		人参ごはん
9	日			
10	月			
11	火	ムニエル ごま酢和え さつま芋の甘煮 オレンジ		ヨーグルト和え
12	水	豚汁 納豆の磯和え バナナ		フレンチトースト
13	木	焼魚 白和え かぼちゃの煮付 りんご		グリーンバナナマフィン
14	金	豚肉の生姜焼き 茹キャベツ 切干大根の煮付 オレンジ		カレーピラフ
15	土	鶏肉とこんにゃくの煮付 大根の酢の物 茹ブロッコリー バナナ		お好み焼き風パン
16	日			
17	月	ひじきのオムレツ 白菜の浸し さつま芋の煮付 オレンジ		もちもちチヂミ
18	火	おでん 茹ブロッコリー みかん		クラッカージャムサンド
19	水	カレーうどん ナムル バナナ		きな粉ゼリー
20	木	エビフライ 茹キャベツ ひじきの煮付 りんご		中華風おこわ
21	金	鶏肉の照焼き 短冊サラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ	煮魚	おさつごま焼き
22	土	大豆のいそ煮 ほうれん草のごま和え バナナ		ウインナーパイ
23	日			
24	月	しいたけのがんもどき 切干大根の酢の物 さつま芋の煮付 りんご		食パンオムレット
25	火	魚のマヨネーズ焼き 野菜ソテー かぼちゃの煮付 オレンジ		鶏肉とごぼうの炊き込み
26	水	ホワイトシチュー 白菜とりんごのサラダ みかん		ピーチケーキ
27	木	肉じゃが きゅうりと大根の即席漬け バナナ		ヨーグルトゼリー
28	金	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
29	土	焼豆腐の含め煮 小松菜の浸し バナナ		スコーン
30	日			
31	月	五目煮 白菜の即席漬け オレンジ		かぼちゃのココア蒸しパン

### 『お麩のラスク』

〈材料（4人分）〉

- ・焼き麩 24g
- ・バター 40g
- ・グラニュー糖 小さじ2強

①鍋にバターを溶かしておく。

②①に焼き麩を入れ、バターとからめる。

③②にグラニュー糖をまぶし、天板に並べ、180℃のオーブンで10分程度焼く。



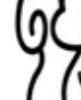
### \* 目の愛護デー \*



10月10日は、目の愛護デーです。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれるビタミンA、豚肉やウナギなどに多く含まれるビタミンB1、果物やさつま芋などに多く含まれるビタミンCの他にも、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。



### \* 食欲の秋 \*



※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。