

# 10月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	<p><b>酢豚</b> 下味を付けた角切り豚肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた中華料理です。</p>	<p><b>コールスローサラダ</b> 細かく切ったキャベツを使ったサラダです。園では他に人参、コーン、きゅうり、ハムなどが入ります。</p>	<p><b>鶏肉の マーマレード焼き</b> 鶏モモ肉をマーマレードと醤油を混ぜたたれに漬け込み、焼きます。</p>	<p><b>栗ご飯</b> 旬の栗を栗ご飯にして、みんなで季節の味覚を楽しみます。園ではもち米を加えて炊き込みます。</p>
10	11	12	13	14
<p><b>スポーツの日</b></p> 	<p><b>魚の南部焼き</b> ごまをたっぷり使って魚を焼きます。岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの産地であり、この名前が付いています。</p>	<p><b>揚げパン</b> パンを油で揚げ、砂糖ときな粉をまぶしてできあがり。食パンをカットして作ってもおいしいです。パンの耳だけでも最高！</p>	<p><b>秋の遠足</b></p> 	
17	18	19	20	21
<p><b>昆布豆</b> 水煮大豆、砂糖、醤油、水でもどした1cm角切り昆布を鍋で煮ます。仕上げにみりんを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮たら完成！</p>	<p><b>遠足予備日</b> ★13日(木)の遠足がこの日に延期の場合、お弁当の準備をお願いします。</p>	<p><b>ビーフン</b> ビーフンはうるち米の米粉を材料とするライスヌードルの一種です。</p>	<p><b>天むす</b> 小海老の天ぷらを入れてのりを巻いた一口大のおむすびです。三重県津市の発祥なのに、名古屋名物として知られています。</p>	<p><b>ソースかつ丼</b> 福井県を代表するご当地グルメです。福井県でかつ丼と言えば、一般的にソースかつ丼を指します。</p>
24	25	26	27	28
<p><b>柿</b> 昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養価の高い果物です。ビタミンC、βカロテン、カリウムなどが豊富です。</p>	<p><b>カレー肉じゃが</b> 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参などを油で炒め、砂糖、醤油、カレー粉で味付けします。カレー味でご飯が進みます。</p>	<p><b>ウイナードッグ</b> ホットドックパンに、ボイルしたウイナーととろけるチーズをはさみ、ケチャップをかけてこんがりトーストします。</p>	<p><b>ポークビーンズ</b> 豚肉と豆を主な材料に、トマト味に煮込んだアメリカの代表的な家庭料理です。</p>	<p><b>鬼まん</b> さつまいもを1cm角切りにし、砂糖をからめ、小麦粉をまぶし、少量の水を加えカップに入れて蒸しあげます。</p>
31	<p><b>手作りお弁当のよさ</b> 13日(木)秋の遠足はお弁当の日です。子どもたちにとって手作りお弁当は心の栄養にもなります。お弁当は見た目も栄養もバランスよく大切です。嫌いな食べ物も、切り方や味付けを変えるだけで喜んで食べられることがあります。彩り豊かで、栄養のバランス満点のお弁当で、苦手な食べ物を一つでも減らせるといいですね。お子様が食べられる量で、あと片付けも自分のできるようにご配慮をお願いします。</p>			
<p><b>おぼけパン</b> バターロールパンに、クッキー生地をのせて焼きます。その上におぼけのイラストを描いて完成！ハロウィンの行事パンです。</p> 				