10月の献立

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園　松陽こども園　R8.10.1

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	木	お茶　せんべい	カレー肉じゃが　ほうれん草のツナあえ バナナ	牛乳 せんべい	肉じゃが　味噌汁 ほうれん草の旨煮
2	金	牛乳　バナナ	鶏肉のトマト焼き ドレッシングサラダ　小松菜のスープ	お茶 しらすトースト★	そぼろ煮　トマト煮 小松菜のスープ
3	土	お茶　せんべい	パン　チーズ　りんごジュース	お茶 ビスケット	野菜雑炊　マッシュポテト
5	月	フルーツポンチ	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のお浸し　トマト	お茶 そぼろおにぎり★	ほうれん草の旨煮 野菜の旨煮
6	火	お茶　ボーロ	鶏肉の味噌マヨ焼き　豆腐スープ 小松トマトの梅スパサラダ	牛乳 クラッカー	トマトの旨煮 そぼろ煮　豆腐スープ
7	水	ジョア	ハヤシライス　ツナサラダ　バナナ	牛乳 せんべい	そぼろ煮　スティック野菜 すまし汁
8	木	お茶　せんべい	中華丼　春雨のごま酢あえ　トマト	ミルク ビスケット	白菜の旨煮　トマト 味噌汁
9	金	牛乳　オレンジ	魚の幽庵焼き　マッシュポテト 味噌汁	牛乳 りんごのカップケーキ★	煮魚　野菜の旨煮 味噌汁
10	土	お茶　せんべい	チャーハン　春雨スープ	お茶 ビスケット	味噌雑炊　さつま芋の旨煮
13	火	バナナヨーグルト	豚肉のしょうが焼き　トマト　味噌汁	ミルクココア クラッカー	そぼろ煮　トマト煮 味噌汁
14	水	牛乳　ボーロ	白菜のクリーム煮　ボイルウインナー ちりじゃこサラダ	カラフルゼリー★	白菜のそぼろ煮　すまし汁 しらすあん
15	木	牛乳　バナナ	ローストチキン　ポテトサラダ 米粉ワンタンスープ	牛乳 せんべい	肉じゃが　野菜の旨煮 味噌汁
16	金	みかんヨーグルト	さつま芋天ぷら　豚汁 ブロッコリーの中華和え	牛乳 きなこトースト★	さつま芋の旨煮　味噌汁 ブロッコリーの旨煮
17	土	お茶　せんべい	パン　チーズ　牛乳	お茶 ビスケット	野菜雑炊　マッシュポテト
19	月	牛乳　オレンジ	豚肉と大根の煮物　バナナ トマトのごま酢あえ	ミルク クラッカー	大根の旨煮　そぼろ煮 トマトスープ
20	火	ジョア	トマトの炊き込みごはん　鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ　たまごとわかめのスープ	牛乳 トマト＆チーズケーキ★	そぼろ煮　トマト煮 レタススープ
21	水	フルーツポンチ	江戸っ子煮　小松菜の煮びたし　バナナ	ミルク ビスケット	小松菜の旨煮　そぼろ煮 すまし汁
22	木	お茶　せんべい	ひじき肉じゃが　コーンサラダ チーズ	牛乳 せんべい	肉じゃが　ひじき煮 味噌汁
23	金	バナナヨーグルト	カレーライス　和風サラダ　トマト	お茶 さつま芋サンド★	そぼろ煮　トマト煮 味噌汁
24	土	お茶　せんべい	チキンライス　コーンスープ	お茶 ビスケット	味噌雑炊　さつま芋の旨煮
26	月	牛乳　せんべい	大麦入りじゃが芋炒め　バナナ たまごとトマトのスープ	牛乳 カレーチーズトースト★	肉じゃが　スティック野菜 トマトスープ
27	火	フルーツポンチ	さつま芋ポタージュ　鶏肉の照り焼き スパサラダ	ミルク せんべい	さつま芋の旨煮　そぼろ煮 すまし汁
28	水	お茶　ボーロ	チキンカツ　キャベツの即席漬け さつま汁	ミルクココア ビスケット	そぼろ煮　キャベツの旨煮 さつま汁
29	木	牛乳　バナナ	魚の塩焼き　納豆あえ　味噌汁	牛乳 揚げパン★	煮魚　野菜の旨煮 味噌汁
30	金	お茶　せんべい	すき焼き煮　バナナ れんこんのごまマヨネーズあえ	ミルク ビスケット	そぼろ煮　さつま芋の旨煮 すまし汁
31	土	お茶　せんべい	パン　チーズ　りんごジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊　マッシュポテト

全児主食・・・ごはん　　20日（火）・・・ごちそうの日　・・・トマトの日　★・・・手作りおやつの日

1日を通して涼しさが感じられるようになり秋らしい季節になってきました。「食欲の秋」到来です。10月は小松トマトやさつま芋の収穫時期です。今月の献立には今が旬の食材を取り入れながら子どもたちと秋の味覚を味わいたいと思います。

★松陽こども園栄養目標量★

	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
【1～2歳児】	450kcal	11.0～22.0ｇ	9.0～14.0ｇ	1.4未満
【3～5歳児】	550kcal	15.5～25.0ｇ	14.0～20.0ｇ	1.6未満

★10月平均栄養量★

【1～2歳児】	490kcal	18.1ｇ	16.0ｇ	1.4未満
【3～5歳児】	532kcal	19.9ｇ	18.1ｇ	1.7未満

トマトレシピ～トマト＆チーズケーキ～

材料：5人分
- トマト・・中1個 ①
- 砂糖・・大さじ3 ①
- ホットケーキミックス・・100ｇ ②
- 砂糖・・大さじ1 ②
- バター・・30ｇ ②
- 卵　・・1/2個 ②
- 牛乳　・・50ｃｃ ③
- チーズ・・50ｇ ③

作り方
① 鍋やフライパンに大きめに切ったトマトを入れ火にかけ、やわらかくなったら砂糖を入れこげないように煮詰める（トマトジャム）
② ボールにホットケーキミックス・砂糖・溶かしバター・卵・牛乳を入れ混ぜる
③ ②に1ｃｍ角に切ったチーズと①を入れ混ぜ、アルミカップに入れる
④ 170℃のオーブンで15～20分ほど焼いたら出来上がり