10月　献立予定表

令和8年度
あけぼの保育園

		10時のおやつ	昼食	未満児加算食	3時のおやつ
1	木	牛乳	豚のチンジャオロース　ほうれん草のナムル　大根の味噌汁		牛乳　バナナケーキ
2	金	牛乳	わかめうどん　茄子のそぼろ炒め　キウイ		牛乳　マシュマロクラッカー
3	土	牛乳	カレーピラフ　ブロッコリーサラダ　水菜のスープ		牛乳　みたらし団子
4	日				
5	月	牛乳	豚じゃが　胡瓜の酢の物　豆腐のすまし汁		牛乳　ハムチーズサンド
6	火	牛乳	魚のきのこソースかけ　春雨のナムル　白葱の味噌汁		牛乳　フルーツポンチ
7	水	牛乳	肉豆腐　あ野菜ナポリタン　かきたま汁		牛乳　シュガーパイ
8	木	牛乳	サワラのごま焼き　かにかまサラダ　オクラの味噌汁		牛乳　お好み焼き
9	金	牛乳	親子丼　金平こんにゃく　人参の味噌汁		牛乳　カルピスゼリー
10	土	牛乳	野菜ラーメン　しゅうまい　りんご		牛乳　シュークリーム
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火	牛乳	鶏の照り焼き　わかめの酢の物　南瓜の味噌汁		牛乳　フルーツクラッカー
14	水	牛乳	カレイのムニエル　ほうれん草のソテー　枝豆スープ		牛乳　チキンナゲット
15	木	牛乳	麻婆茄子　スパゲティサラダ　白菜の中華スープ		牛乳　紅茶マフィン
16	金	牛乳	サケのパン粉焼き　ゆかり和え　キャベツの味噌汁		麦茶　アロエヨーグルト
17	土		大運動会		
18	日				
19	月	牛乳	カレーライス　グリーンサラダ　ピーチゼリー		牛乳　おふラスク
20	火	牛乳	赤魚の煮付け　れんこんソテー　もずくのすまし汁		牛乳　さつま芋蒸しパン
21	水	牛乳	スパニッシュオムレツ　キャベツのごま和え　コンソメジュリエンヌ		牛乳　ツナサンド
22	木	牛乳	豚の生姜焼き　ひじき煮　さつま汁		麦茶　フルーチェグラノーラ
23	金	牛乳	サバの照り焼き　コールスローサラダ　えのきのすまし汁		牛乳　クッキー
24	土	牛乳	ミートスパゲティ　ジャーマンポテト　オレンジ		牛乳　ドーナツ
25	日				
26	月	牛乳	サケの塩焼き　里芋の煮物　筍のすまし汁		牛乳　フロランタン
27	火	牛乳	鶏のから揚げ　バンサンスー　豆腐の味噌汁		牛乳　ソーセージパイ
28	水	牛乳	魚のマヨネーズ焼き　切り干し大根煮　けんちん汁		牛乳　スイートポテト
29	木	牛乳	豚とキャベツの味噌炒め　ほうれん草ののり和え　麩のすまし汁		牛乳　みかんゼリー
30	金	牛乳	お誕生会　パン　きのこグラタン　南瓜サラダ　コンソメスープ		アシドミルク　プッ
31	土	牛乳	あんかけ焼きそば　オニオンリング　ジョア		牛乳　ココアマドレーヌ

夏祭りの時にご好評いただいていた鶏のから揚げのレシピのご紹介です！
給食でも、子供たちに大人気です　ぜひ、ご家庭でもお試しください♪

鶏のから揚げ

材料　（4人分）

鶏モモ肉	400g
おろしにんにく	15g
濃い口しょうゆ	40g
料理酒	32g
片栗粉	17g
揚げ油	適量

作り方

①調味料をすべて合わせ、鶏モモを漬け込む。
（漬け込みは最低30分以上で、あとはお好みで）
②調味液をよく切り、片栗粉を付ける。
余分な粉は、はたいてください。
③170～180℃の油で揚げてできあがり♡

※　場合によって献立を変更することがありますのでご了承ください。