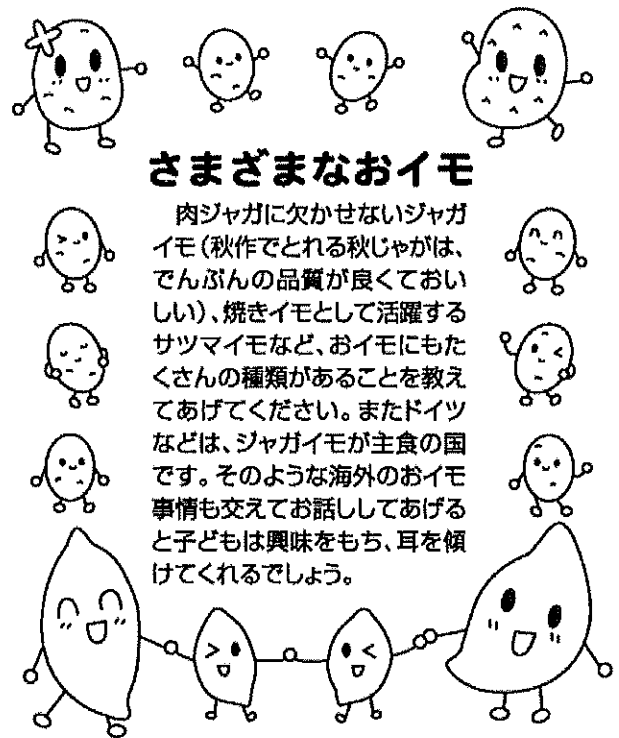
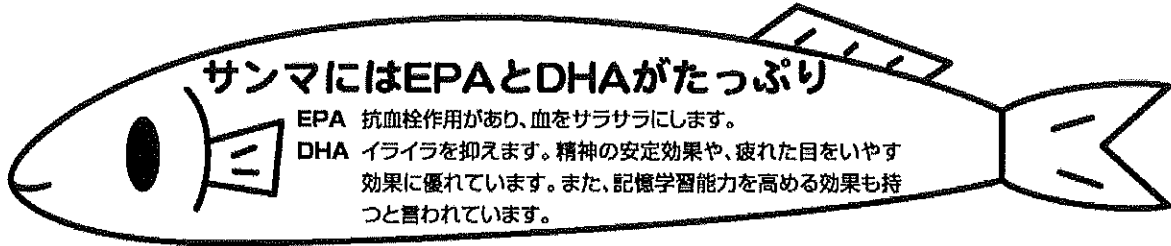




あゆみ学園

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
この時期は、活動量、食欲が増す時期になります。子供も心身ともに成長する時期でもあります。
食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べものを食べましょう。



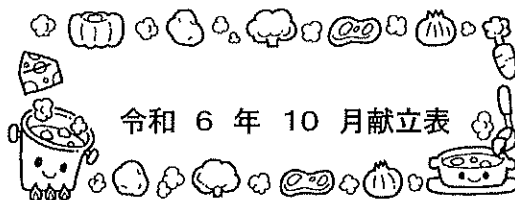
★今月のレシピ★

さつま芋コロッケ (1人前)

あいびきミンチ	10g
さつまいも	60g
玉ねぎ	20g
人参	10g
いりごま	適量
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量

- 1.玉ねぎ、人参はみじん切りに切っておく。
- 2.あいびきミンチを炒め、冷ましておく。
- 3.玉ねぎ、人参を塩コショウでしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- 4.さつま芋は茹でて、マッシュしておく。
- 5.2と3.と4.といりごま(すりごま)を混ぜ合わせ、俵型にする。
- 6.小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げたら出来上がり。

食物繊維が手軽に美味しくたっぷり摂れる、子ども達も好きなメニューです。
ご家庭でも是非作ってみてください。



令和6年10月献立表

あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (火) 18 (金)	415	食パン		きのこグラタン 春雨スープ	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、シメジ、生椎茸 マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、牛乳 コンソメ、塩コショウ プチトマト 玉葱、人参、エキ、ベーコン、葱 春雨、薄口醤油、ごま油、ガラスープ、塩	梨 コンポート	梨 リンゴジュース	牛乳
2 (水) 17 (木)	376	ハヤシライス	精白米、玉葱、人参、豚肉 トマト水煮、冷凍グリーンピース ホールコーン、じゃが芋、バター、 コンニク、ハヤシルウ、デミソース 生クリーム、マッシュルーム	シーチキンサラダ	ツナ水煮、人参、キャベツ、胡瓜、酢、コショウ マヨネーズ、プチトマト	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
3 (木) 22 (火)	405	ごはん		高野豆腐のあんかけ キャベツの卵とじ 清汁	高野豆腐、鶏シチ、玉葱、人参、ピーマン キャノーラ油、ダシ汁、三温糖、醤油、みりん、 酒、片栗粉、ベーコン、チリメン、キャベツ、玉葱 人参、卵、塩、コショウ、パセリ、醤油 玉葱、人参、シメジ、鶏肉、葱、アゴだし、塩、 昆布、薄口醤油、プチトマト	チョコ バナナ プリン	バナナ ネスレ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
4 (金) 23 (水)	405	食パン		チキン南蛮 オニオンスープ	鶏肉、塩、コショウ、小麦粉、卵、キャノーラ油 薄口醤油、三温糖、酢、卵、玉葱、 マヨネーズ、パセリ、プチトマト 玉葱、人参、葱、バター、コンソメ、塩、コショウ	フルーツ ゼリー	リンゴ ジュース パイナップル 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
7 (月) 21 (月)	419	クリーム スパゲティ	スパゲッティ、ベーコン、玉葱、 人参、シメジ、マッシュルーム、 クリームコーン、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、パルメザンチーズ	わかめスープ	プチトマト カットワカメ、玉葱、エキ、葱、ごま油 ガラスープ、薄口醤油	ヨーグルト		りんご ジュース
8 (火) 25 (金)	460	ごはん		豆腐ミートローフ マッシュポテト 味噌汁	牛シチ、豚シチ、玉葱、人参、木綿豆腐 芽ヒジキ、パン粉、卵、コショウ 塩、じゃが芋 キャノーラ油、バター、プチトマト 人参、白菜、厚揚げ、シメジ、葱、味噌、 アゴだし、昆布	ヨーグルト ゼリー	ヨーグルト みかん缶 粉ゼラチン 三温糖 生クリーム	牛乳
9 (水) 24 (木)	386	ごはん		さつまいもコロッケ 白菜のごま和え トマトスープ	牛シチ、さつまいも、玉葱、人参、塩、コショウ いりごま、小麦粉、卵、パン粉、キャノーラ油 白菜、胡瓜、人参、ごま油、醤油、三温糖 いりごま、玉葱、人参、セロリ、トマト、ベーコン、 パセリ、コンソメ、塩	オレンジ		牛乳
10 (木) 29 (火)	468	食パン		キッシュ風 ポテトサラダ 白菜とベーコンスープ	ロースハム、玉葱、ほうれん草、マッシュルーム チーズ、塩、コショウ、卵、キャノーラ油、生クリーム じゃが芋、胡瓜、人参、キャベツ、ロースハム、 マヨネーズ、プチトマト ベーコン、玉葱、人参、白菜、コンソメ、醤油、葱 コショウ	コンポート	リンゴ 三温糖	牛乳
11 (金) 30 (水)	352	ごはん		鮭の照り焼き 白雪ひじき 味噌汁	鮭、醤油、酒、みりん、三温糖、生姜 芽ヒジキ、鶏肉、玉葱、人参、木綿豆腐、 薄揚げ、サヤインゲン、醤油、酒、みりん、 三温糖、人参、大根、エキ、南瓜、味噌、 アゴだし、葱、昆布 プチトマト	小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 粉ゼラチン 生クリーム	牛乳
15 (火)	363	ごはん		鶏肉の かりんとうがらめ 味噌汁	鶏肉、片栗粉、酒、生姜、 醤油、三温糖、みりん、いりごま、 キャノーラ油、じゃが芋 プチトマト 玉ねぎ、人参、キャベツ、薄揚げ、味噌 あごだし、昆布	バナナ		牛乳
16 (水) 31 (木)	358	ごはん		さばの味噌煮 炒り豆腐 清汁	魚、醤油、酒、みりん、三温糖、味噌、生姜 三温糖、木綿豆腐、シメジ、ほうれん草 人参、三温糖、醤油、いりごま、プチトマト 玉葱、人参、カットワカメ、葱、アゴだし、 はんぺん、昆布、薄口醤油	キャロット ゼリー	人参 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖 りんごジュース	牛乳

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。