

# 10月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	月	牛乳 せんべい	鶏肉と里芋の炒め煮・揚げなすの煮びたし・果物		ごはん	ほうれん草 ごま和え	牛乳 ピザトースト ☆
2	火	牛乳 カステラ	魚のバーベキュー風・マカロニサラダ・ごまスープ		菜飯	果物	お茶 ヨーグルト ☆
3	水	牛乳 小魚	ポークハヤシチュー・コールスローサラダ・果物		ごはん	ゆで卵	牛乳 するめ クラッカー
4	木	牛乳 ビスケット	肉じゃが・刻み昆布のじゃこ煮・納豆・果物		ごはん	ブロッコリー おかが和え	牛乳 チーズ おかき
5	金	牛乳 クラッカー	運動会ランチデー	×			牛乳 スイートポップ ☆
6	土	牛乳 おかき	焼きそば・カリフラワーの甘酢味・果物	×			牛乳 せんべい
7	日		親子運動会				
8	月						
9	火	牛乳 クッキー	カレイのカレーじょうゆ焼き・春雨の酢の物・豆乳汁		ごはん	果物	牛乳 ベジータケーキ ☆
10	水	牛乳 ジャムパン	きのこのクリーム煮・キャベツの炒め 手作りふりかけ・果物		ごはん	きゅうりの ゆかり和え	牛乳 ふかし芋 ☆
11	木	牛乳 せんべい	酢豚・小魚のり味・果物		ごはん	粉ふき芋	牛乳 米粉のサスティック ☆
12	金	牛乳 昆布	大豆の磯煮・青菜のおひたし・果物		ごはん	焼き ししゃも	牛乳 せんべい
13	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
14	日						
15	月	牛乳 おかき	かぼちゃのそぼろ煮・ひじきとじゃこのサラダ・果物		ごはん		牛乳 ごまクッキー ☆
16	火	牛乳 カステラ	サバの味噌煮・彩野菜のごま和え・すまし汁・果物		ごはん	納豆	牛乳 クラッカー
17	水	牛乳 クラッカー	マーボーなす・ピーマンの炒め・ミニトマト		ごはん	果物	牛乳 おさつ蒸しケーキ ☆
18	木	牛乳 ビスケット	秋の収穫祭クッキング（3歳以上児）		ごはん		牛乳 せんべい
19	金	牛乳 チーズ	豚肉と大根の中華煮・小松菜の煮びたし・果物		ごはん		牛乳 いかの照り煮 ☆
20	土	牛乳 クッキー	いなかうどん・果物	×			牛乳 クラッカー
21	日						
22	月	牛乳 パナナ	炒り豆腐・おじゃかとじゃこのおかが和え ブロッコリーの塩茹で		ごはん	ミニ ゼリー	牛乳 シュガーサンド ☆
23	火	牛乳 ジャムパン	さけのきのこクリームかけ・スパゲティ炒め コンソメスープ		ごはん	果物	牛乳 花しゅうまい ☆
24	水	牛乳 せんべい	五目煮・レバーの照り煮・小松菜のおかが和え・果物		ごはん		牛乳 フルーツゼリー ☆
25	木	牛乳 ビスケット	鶏肉の竜田揚げ・五目和え・かき玉汁・果物		ごはん	のり佃煮	牛乳 小魚 せんべい
26	金	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 ジャムロール
27	土		親子ふれあいバザー				
28	日						
29	月	牛乳 おかき	八宝菜・焼きししゃも・キャベツのごま和え		ごはん	果物	牛乳 お好み焼き ☆
30	火	牛乳 カステラ	秋鮭の塩焼き・さつまいもの和風サラダ・味噌汁		わかめ ごはん	果物	牛乳 せんべい
31	水	牛乳 クラッカー	牛肉と糸こんにゃくの煮物・青菜の炒り卵和え・果物		ごはん	パプリカ の炒め	お茶 ヨーグルト ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

# もりもり食べようごはん

新米の季節がやってきました。おいしいごはんをみんな「おかわり！」

## 米の保存・炊き方を見直しましょう

米はとってもデリケート。ごはんのおいしさは、米の品種だけではなく保存の仕方  
や炊き方などにも影響されます。同じ米でも味が変わります！

### 炊飯 米も水もしっかり量って炊こう！

#### ①米を量る

計量カップや炊飯器付属の  
カップに米を入れ、軽くゆすり、  
すき間なく米を入れます。カッ  
プのふちより米が多かったり、  
少なかったりしないように注意。



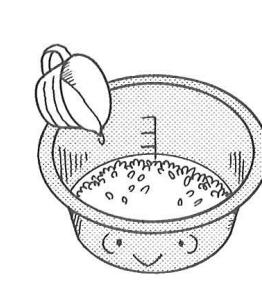
#### ②米を洗う

米をボウルなどに入れ、一  
気に水を加えて、軽くかき混ぜた  
らすぐに水を捨てます。3～4  
回ほどくりかえした後、ざるに  
空けて水を切ります。



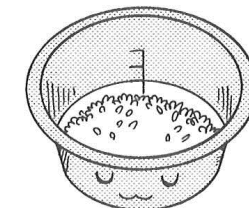
#### ③水を量る

水は米の容量の1.2倍くら  
いが基本。炊飯器の目盛りで水加  
減をする場合、一般的に目盛り  
より少し下だとごはんは「かた  
め」、少し上だと「やわらかめ」  
に炊けます。



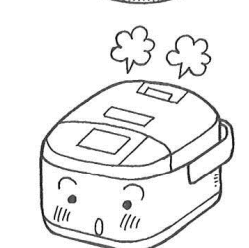
#### ④吸水させる

炊飯器に米と水を入れます。  
最低30分は米を水に浸してお  
きます。時間がない時は、ぬ  
るま湯に15分ほどつけてみま  
しょう。



#### ⑤米を炊く、蒸らす

炊飯器が水平になっているか  
確認します。炊きあがったら約  
10分ほど蒸らしておきます。



#### ⑥ごはんを混ぜる

ぬらしたしゃもじを用意し、  
ごはんを底から上下に入れ替  
えるように大きく手早く混ぜます。  
これで余分な水分をとばして、  
ごはんの味を均一にします。



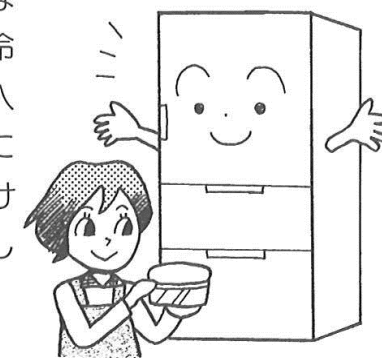
♡おいしいごはんのできあがり♡

### 保存 米は「生鮮食品」のつもりで！

精白米は、密閉容器に入れて冷蔵庫ま  
たは冷暗所で低温保存するのが最適  
です。保存容器の米は、すべて使いき  
ってから新しい米を入れます。米を入  
れる前に容器を洗い、よく乾燥させ  
てから米を移しましょう。なお新米  
は、特に傷みやすいので保管に気  
をつけましょう。

### 【ごはんがあまった時の保存法は？】

炊飯器に入れっぱなしはダメ。ご  
はんは冷ましてから冷蔵庫に入れ  
ておき、食べる前に水か酒を少  
量振りかけて電子レンジで加熱  
しましょう。



## レバーの照り煮

24日献立

#### 【材料】 3上1人分

鶏レバー…25g  
しょうが…1.5g  
砂糖…2g  
醤油…2g  
みりん…少々

#### 【作り方】

- ①鶏レバー流水で5分間洗う(血抜き)。(脂肪、血の塊、緑色の部分は取り除く)
- ②血抜きしたレバーを下ゆでし水にさらす。(あくをきれいに洗い流す)
- ③しょうがは千切りにする。鍋に少量の水、砂糖、しょうゆを入れ、沸騰したら②を入れる。
- ④ふたたび沸騰したらしょうがを入れ、煮詰めていき出来上がり直前にみりんを入れて照りを出し出来上がり。