

10月きゅうしよくだより

季節は秋なのにまだまだ暑い日が続きますね。
秋バテにならないようにモリモリご飯を食べましょう。
今日は旬の南瓜のキッシュ風オムレツを紹介します。

☆南瓜のキッシュ風オムレツ (1人分)

(材料)

かぼちゃ	40g	卵	50g
人参	20g	かたくり粉	1g
マッシュルーム	5g	サラダ油	2g
玉ねぎ	55g	ケチャップ	5g
ベーコン	7g		
塩	0.1g		
チーズ	5g		

(作り方)

- ① かぼちゃ、人参は1cm角に切り、柔らかくゆでる。
- ② 玉ねぎは1cm角に切る。ベーコンも1cm幅に切る。
- ③ ②の食材とマッシュルームをフライパンで炒め、①の野菜と合わせ③の食材と混ぜ合わせる。
- ④ ボールに卵、かたくり粉、チーズを入れ混ぜ合わせ③の食材と混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をしき④の生地を焼く
- ⑥ 焼きあがったオムレツをお皿に盛り、ケチャップをかければお楽しみです。



10月30日

ハロウィン
メニューです

お楽しみに...





10月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん 姫路おでん 牛乳 バナナ	ごはん マグロのオーロラ煮 ポイルキャベツ ゆで卵 牛乳 ビスケット	ちゅうりっぷ&すみれ お弁当 牛乳 せんべい 幼児・さくら組バス遠足	きのこカレーライス フルーツサラダ 牛乳 バウムクーヘン	ごはん トマト さつまあげ ミニひじき炒め 牛乳 ☆☆スイーツポテト風	サンドイッチ 動物チーズ 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツの日	ごはん トマト ゆで卵 鮭のごまだれ焼き ◇ポイル野菜 牛乳 ビスケット&チーズ	ごはん ◇大豆とれんこんの磯煮 ◇もやしのごま和え 牛乳 ☆りんご	ごはん 厚揚げとひじきの炒め煮 ポテトサラダ 牛乳 ヨーグルト	ごはん トマト チキンカツ ◇ブロッコリーのごま和え ジョア★フレンチトースト	きつねうどん ミニひじきの酢の物 おにぎり 牛乳
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん エビと白菜の中華炒め ◇ポイルウインナー 牛乳 ★☆パンキンケーキ	ごはん 炒り豆腐 わかめスープ 牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉と切り干し大根 のうま煮 ◇きゅうりの酢味噌和え 牛乳 ☆梨	ごはん ゆで卵 白身魚のムニエル ◇カリフラワーの カレーマヨ 牛乳 ★ジャムサンド	ごはん 酢鶏 中華風スープ 牛乳 ヨーグルト	ミートスパゲティ ミニサラダ 牛乳
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ゆで卵 かつおのしぐれ煮 牛乳 ★ラスク	ごはん 高野豆腐の卵とし わかめの酢の物 牛乳 ☆りんご	さつまいもごはん ◇鶏の竜田揚げ ◇ブロッコリーの かつおの和え きのこのすまし汁 牛乳 プリン	ごはん かぼちゃのキッシュ オムレツ ◇カリフラワーの和風和え 牛乳 バナナ	ごはん トマト ☆ハロウィンコロッケ ◇キャベツときゅうり ゆかり和え 牛乳 ミニ菓子パン	ホットドッグ バナナ 牛乳
30日	31日	 <p>気持ちの良い季節がやってきました！食欲の秋です！ たくさん体を動かしたり、お散歩行ったり秋を楽しみましょう そのためには、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」です。 体をたくさん動かして、おいしい給食・お家ご飯を たくさん食べて、パワーアップしましょう！</p> 			
ハロウィンメニュー ☆ ジョア お楽しみ	ごはん 人参グラッセ 豆腐ハンバーグ デミグラスソース ポイルブロッコリー&スパ 牛乳 ☆柿				

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！