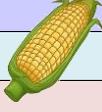


移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 土	親子うどん, りんご 	めん	
2 日			
3 月	親子煮, ゆかり和え, すまし汁 	ごはん	ホットケーキ お茶
4 火	鶏肉と野菜の中華風炒め煮, 春雨サラダ, スープ	ごはん	バナナ お茶
5 水	きのこのクリームシチュー, キャベツとみかんのサラダ, 菜めし	ごはん	ゼリー お茶
6 木	チャーハン風混ぜご飯, ミニトマト, スープ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
7 金	厚揚げ・根菜の含め煮, すまし汁 	ごはん	ゼリー お茶
8 土			
9 日			
10 月			
11 火	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	ディナーロール お茶
12 水	ツナと野菜の中華風, 納豆, みそ汁	ごはん	ゼリー お茶
13 木	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
14 金	お弁当の日 		スティックパン 果汁
15 土	カレーうどん, バナナ 	めん	
16 日			
17 月	中華まぜごはん, ニラとコーンのスープ, オレンジ 	ごはん	バナナ お茶
18 火	ジャーマンポテト, 納豆, みそ汁	ごはん	マヨチー蒸しパン お茶
19 水	トマトライス風混ぜご飯, みかんときゅうりの和え物, スープ	めん	ゼリー お茶
20 木	鶏肉のトマト煮, にんじんサラダ, 味噌汁 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
21 金	すき煮, おかか和え, みそ汁 	ごはん	ピンキーパン お茶
22 土	ハヤシライス, オレンジ 	ごはん	
23 日			
24 月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ふかし芋 お茶
25 火	豆腐と野菜のあんかけ, にんじんとツナの和え物, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
26 水	和風ピラフ風まぜご飯, 小松菜のサラダ, スープ	ごはん	ゼリー お茶
27 木	ツナポテト, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	パンキンケーキ お茶
28 金	シンデレラカレーライス, キャベツサラダ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
29 土	きつねうどん, りんご 	めん	
30 日			
31 月	じゃが芋のそぼろ煮, キャベツのお浸し, 菜めし, みそ汁	ごはん	うどん お茶

10月8日は十三夜

10月8日土曜日は十三夜です。十三夜も十五夜のように月見団子や秋の収穫物をお供えして、お月見をする風習があります。十三夜は満月よりも左側か少し欠けた月を見ることが出来ます。

保育園では10月12日に月見団子がおやつに出る予定です。

《材料》(4人分)

- ・冬瓜 小さめ 1/4個
- ・オクラ 4本
- ・ベーコン 2枚
- ・塩、しょうゆ 各少々



冬瓜の炒め物

《作り方》

- ①冬瓜は皮と種を取り一口大に切りさっと茹でる。
- ②オクラもさっと茹で、小口切りにする。
- ③ベーコンは千切り。
- ④ベーコンを炒めた後、茹でた冬瓜を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで炒める。
- ⑤オクラを入れ軽く混ぜ合わせ、塩で味を整える。最後に風味付けでしょうゆを少したらし、混ぜたら出来上がり。

冬瓜やオクラが苦手な子どもも、ベーコンがおいしい味を出してくれるので食べやすくなります。