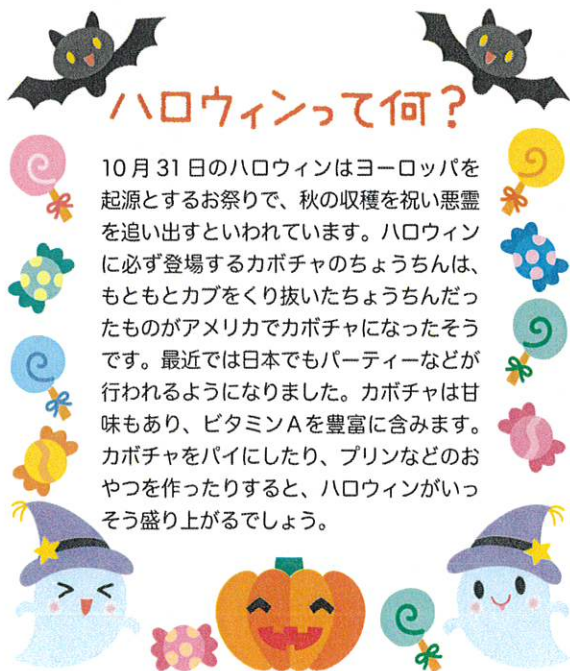


日	献立	10時おやつ	15時おやつ
2(月)	食パン クリームシチュー 花野菜サラダ 果物	クッキー	麦茶 わかめおにぎり
3(火)	ごはん 豆腐のつくね焼き 煮浸し 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ぶどうゼリー
4(水)	ごはん 豚肉の生姜焼き レタスサラダ すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
5(木)	けんちんうどん 春巻き 浅漬け 果物	クラッカー	麦茶 おかかおにぎり
6(金)	ごはん 鮭のパン粉焼き 里芋の煮物 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 小豆入り抹茶蒸しパン
7(土)	親子丼 昆布和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
10(火)	チキンカレー 野菜のマリネ スープ 果物	チーズ	麦茶 マカロニ安倍川
11(水)	ごはん 煮魚 切干大根煮 すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 あんバターサンド
12(木)	焼きそば なめたけ和え コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 鮭おにぎり
13(金)	鶏飯 ナムル風 ふかし芋 果物	クッキー	麦茶 パンケーキ
16(月)	食パン コロッケ マカロニサラダ スープ 果物	クッキー	麦茶 焼きおにぎり
17(火)	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 お好み焼き
18(水)	キーマカレー おかか和え スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 オレンジゼリー
19(木)	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 味噌パン
20(金)	ごはん ダブルマーボー 春雨サラダ かきたま汁 果物	クッキー	麦茶 そうめん
21(土)	チキンライス 酢の物 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
23(月)	ひじきごはん シュウマイ ゆかり和え 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ポンデケージョ
24(火)	ナポリタン ちくわサラダ スープ 果物	チーズ	麦茶 ツナおにぎり
25(水)	ビビンバ丼 ジャガ芋バター炒め すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 シュガートースト
26(木)	ごはん 鶏肉のピカタ 野菜のカラフル炒め 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 バナナ入り蒸しパン
27(金)	ごはん 魚の竜田揚げ甘酢あんかけ 胡麻和え 味噌汁 果物	パンケーキ	麦茶 うどん
28(土)	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ 果物	せんべい	麦茶 ビスケット
30(月)	ごはん 豚肉の味噌焼き 信田煮 すまし汁 果物	クッキー	麦茶 きな粉ラスク
31(火)	二色丼 ひじきサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 かぼちゃ団子

※10時にTOMATO・ONIONクラスはおやつがあります。※仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。
 ※15時のおやつが牛乳の日はPUMPKIN・TOMATOクラスは麦茶になります。



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵などを、白いごはんの上のせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。戦後になってからは「炊き込みご飯」であった「鶏飯」が工夫されて、現在のような「茶漬け」スタイルになったようです。ほっこりする味で胃腸にも優しいので、食欲のない時にも◎です。

<材料>

- ごはん 4人分
- 鶏のむね肉 150g
- 干しシイタケ 4枚
- A (鶏ガラスープ 150cc、砂糖 小さじ2分の1、薄口しょうゆ 大さじ2分の1) 錦糸卵
- B (砂糖 小さじ2分の1、薄口しょうゆ 小さじ2分の1、塩 少々)
- 鶏ガラスープ 5カップ (鶏ガラスープ作り方)
- C (塩 小さじ1、薄口しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1) 薬味 たくあん、小ネギの小口切り、きざみのり等 お好みで

<作り方>

干しシイタケはもどしておき、鶏のむね肉と一緒にAの調味料で落としぶたをして弱火でゆっくり煮ます。鶏は冷めてから手で細かく裂き、干しシイタケはせん切りにします。卵はBの調味料で味を付け、錦糸卵を作ります。鶏ガラスープにCで味を付けます。器に炊きたての熱いごはんを盛り、鶏肉、シイタケ、薬味を並べ、汁をたっぷりかけて出来上がり。