

# 10月 予定献立表



まつばら保育園

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ごはん 変わりロースチキン なすのみそ汁 人参とちくわのマヨ炒め チーズケーキ	納豆うどん びっくりコーンボール のり風味サラダ	ごはん 鮭のパン粉焼き 大根のみそ汁 タルタル温サラダ アップルポムポム	ごはん 豆腐のハンバーグ ひき肉ともやしのみそスープ こまつなコーンサラダ 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の甘酢あん わかめのみそ汁 中華風サラダ 黒ごまラスク	みそ豚丼 根菜あられ汁 もやしのナムル フルーツゼリー お菓子
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
 <b>スポーツの日</b>	森のスパゲティ イタリアンスープ マセドアンサラダ ごはんのお焼き	ごはん 豆腐のまさご焼き ふのりのみそ汁 れんこんの金平 ベーコンチーズロール	ごはん 塩だれチキン かきたま汁 ひじきの五目煮 きな粉ラスク	ごはん 鮭のオーロラソースあえ 豚こらもやしのみそスープ ワントンサラダ さつま芋のマフィン	シンガポールチキンライス キャベツのチョップドスープ ぼりぼりサラダ フルーツゼリー お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん ポークピカタ さつま芋のみそ汁 大豆とひじきのごまサラダ ミルクスコーン	けんちんうどん 中華和え 煮豆 ゆかり塩昆布おにぎり	ごはん 鮭の西京焼き のっぺい汁 切干大根煮 マドレーヌ	<b>きりたんぼ</b> カミカミサラダ ヨーグルト カレーチーズラスク	おにぎり ミニゼリー 唐揚げ 卵焼き マカロニサラダ ウイナー フロッキー キャベチーお好み焼き	サバカレー オニオンスープ ココロサラダ フルーツゼリー お菓子
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き なめこのみそ汁 ささみと胡瓜の中華風和え スティックメロンパン	しょうゆラーメン 煮卵 もやしとわかめの和え物 ヨーグルト <b>お誕生会スイーツ</b>	ごはん バーベキューチキン きのこのみそ汁 ちりめんサラダ 大学ポテト	もみじごはん 白身魚の磯辺焼き 豚汁 なめたけ和え オニオンブレット	ごはん 焼肉風豚カルビ 玉葱と人参の中華スープ 胡麻酢和え さつま芋とりんごのケーキ	マーボー丼 かぶのみそ汁 胡瓜とツナの中華サラダ フルーツゼリー お菓子
30日(月)	31日(火)	  <b>31日はハロウィンです。</b> ハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すと言われています。  			
ごはん 鶏肉のみそ漬焼き すまし汁 カニカマレタサラダ あんまん	スパゲティナポリタン きゃべつの子キンスープ パンプキンサラダ ミイラウイナーパン				

## 秋田ケンミン食

今月19日(木)は、“**きりたんぼ**”です。きりたんぼとは、炊きあげたお米を杉の串に握りつけ、炭火でやいたものを指します。これを切って鍋に入れたものがきりたんぼ鍋と呼ばれる秋田県の郷土料理になります。その他の具材としては、日本三大地鶏で知られる比内地鶏、舞茸、白ネギ、ごぼうなどの野菜に加え、鍋に香りと食感をプラスしてくれる芹が入ります。名前の由来として、ガマの穂を「たんぼ」といったからとか短穂槍(たんぼやり)に形が似ていたことから名づけられたという説があります。

