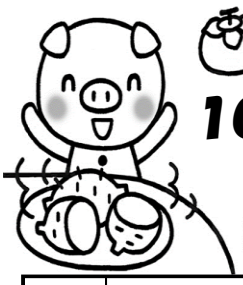


10月　給食だより

令和5年度　中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
2 月	チキンカレー ☆切干大根の塩昆布和え	カニカマ　豚肉　大豆　人参　いんげん　切干大根 コーン　しめじ　胡瓜　玉葱　じゃが芋　ごま	おかし ミルク
3 火	スキム肉じゃが煮 ☆もずくと野菜のシャキシャキサラダ	カニカマ　竹輪　豚肉　ハム　焼豆腐　スキムミルク　もずく　人参　チンゲン菜 いんげん　胡瓜　キャベツ　豆苗　玉葱　じゃが芋　糸こんにゃく　ごま	塩クッキー ミルク
◎4 水	ケチャップライス　さつま芋コロッケ スパゲティーサラダ	合ミンチ　ハム　ウィンナー　卵　チーズ　人参　胡瓜 玉葱　コーン　さつま芋　じゃが芋　スパゲティー	みかんゼリー
5 木	茶碗蒸し　ウィンナーのソテー ☆里芋とほうれん草のおかかマヨ和え	色板　豚肉　ウィンナー　卵　枝豆 ほうれん草　しめじ　里芋　人参　花かつお	プリン
6 金	☆鯖の回鍋肉風 わかめスープ	鮭　味噌　わかめ　人参　もやし 玉葱　キャベツ　えのき　ピーマン　パプリカ	白ごまサブレ ミルク
7 土	ハヤシライス チーズ　　ゆで卵	牛肉　チーズ　ほうれん草 トマト　玉葱　しめじ　　卵	
10 火	筑前煮 チンゲン菜のごま和え	竹輪　平天　鶏肉　厚揚げ　油揚げ　いんげん　人参　蓮根 チンゲン菜　大根　しめじ　牛蒡　椎茸　里芋　板こんにゃく　ごま	おかし ミルク
11 水	豆腐の肉団子スープ 大豆の昆布煮	えび　鶏ミンチ　豆腐　大豆　刻み昆布　青葱　人参 土生姜　筍　白菜　えのき　春雨　ごま	おかし ミルク
12 木	スパニッシュオムレツ 大根の味噌汁	色板　ベーコン　卵　味噌　チーズ　わかめ　ほうれん草 青葱　人参　玉葱　大根　じゃが芋	スキムヨーグルト
13 金	魚のバーベキュー風 人参サラダ	ほき　ツナ　人参　ブロッコリー 胡瓜　コーン　ごま	りんごジャムのケーキ ミルク
14 土	きつねうどん ゆで卵　　チーズ	色板　油揚げ　チーズ　卵 わかめ　青葱　うどん	
16 月	麻婆豆腐　かつおのふりかけ もやしとハムの中華和え	竹輪　花かつお　豚ミンチ　ハム　豆腐　わかめ　青葱　人参 玉葱　干し椎茸　コーン　筍　もやし　胡瓜　ごま	コーンケーキ ミルク
17 火	鶏肉の竜田揚げ　干しエビのふりかけ ツナと胡瓜のマカロニサラダ	ツナ　干しエビ　鶏肉　ハム　トマト　ブロッコリー 胡瓜　マカロニ　ごま　トマト	おかし ミルク
◎18 水	酢飯の混ぜごはん ☆魚の唐揚げ　サラダ	赤魚　卵　高野豆腐　人参　枝豆　トマト ブロッコリー　干し椎茸　ごま	サクサクビスケット ミルク
19 木	ポークビーンズ ひじきの卵焼き	竹輪　ベーコン　卵　大豆　ひじき　人参　トマト パセリ　玉葱　筍　しめじ　じゃが芋	おかし ミルク
20 金	赤魚とほうれん草の煮つけ 金平ごぼう　味付けのり	赤魚　のり　人参　ほうれん草 牛蒡　蓮根　ごま　チーズ	スキムヨーグルト
21 土	そばめし 味噌汁	豚肉　わかめ　人参　キャベツ 色板　もやし　中華麺	
23 月	豆腐のマヨネーズ焼き 卵スープ　ほうれん草のおひたし	ツナ　卵　豆腐　わかめ　人参　青葱 青葱　コーン　蓮根　土生姜　玉葱	ポップコーン ミルク
24 火	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖　花かつお　ブロッコリー 人参　コーン	おかし ミルク
25 水	バンバンジー　ちりめんの佃煮 高野豆腐の卵とじ	ちりめん　鶏肉　卵　味噌　高野豆腐　小松菜　グリーンピース 人参　土生姜　胡瓜　キャベツ　もやし　ごま	おかし ミルク
26 木	野菜たっぷりの煮物 ☆根菜とひじきのデリ風サラダ	竹輪　ウィンナー　ひじき　人参　枝豆　ブロッコリー 小松菜　牛蒡　蓮根　南瓜	抹茶のマドレーヌ ミルク
27 金	具だくさんがんも ゆで卵と人参の和風サラダ	えび　竹輪　ベーコン　卵　豆腐　人参　筍　トマト ブロッコリー　牛蒡　パセリ　椎茸　土生姜	さつま芋あんのパイ ミルク
28 土	白菜のお好み焼き チーズ	花かつお　豚ミンチ　卵　チーズ　青のり 人参　青葱　白菜　コーン	
30 月	八宝菜 おばけサラダ	なると　豚肉　ウィンナー　チーズ　人参　パセリ　もやし チンゲン菜　干し椎茸　しめじ　白菜　筍　じゃが芋　ごま	黒ゴマのサンドイッチ ミルク
31 火	マーマレードチキン かぼちゃサラダ	鶏肉　ハム　枝豆　ブロッコリー 南瓜　胡瓜　マーマレード　チーズ	おかし カルピス

◎は完全給食　☆は新メニューです。2日（月）カレーの日は、白米でお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。 お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

クッキー・ビスケット・サブレ・クラッカーの違いみんなは知っていますか？

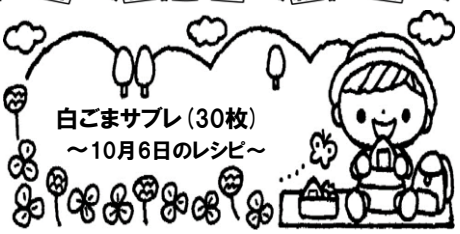
≪小麦を使った焼き菓子≫
サブレ→クッキー→ビスケット→クラッカー
徐々に味がシンプルになり、
サクッとした食感に変わっていくイメージです。

【　クッキー　】
- 手作り風の外観
- 糖分と脂肪分の合計が40％以上のもの
- 名前の由来小さなケーキという意味のオランダ語
- 薄力粉＋バター＋砂糖＋卵

【　ビスケット　】
- 軽めの食感
- 糖分と脂肪分の合計が40％未満のもの
- 名前の由来「二度焼いた」という意味のフランス語
- 薄力粉＋バター＋砂糖＋コーンスターチ

【　サブレ　】
- バターやショートニングの量が多い
- さっくりとした食感
- 一番味が濃厚でしっとりしている
- 名前の由来はサブレが作られた地域名

【　クラッカー　】
- 砂糖を使わず仕上げたもの
- 薄くて軽い塩味
- 名前の由来は焼いている音
- 薄力粉＋バター＋塩＋水



白ごまサブレ（30枚）
～10月6日のレシピ～

バター（常温）	120g
砂糖	60g
練りごま（白ごま）	20g
卵　（常温）	20g
☆薄力粉	145g
☆コーンスターチ	15g
☆すりごま（白ごま）	30g
☆ベーキングパウダー	小さじ1/3

①☆の粉類は合わせてふるっておく。
②ボウルにバターと練りごまとグラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
③溶いた卵を少しずつ数回に分けて加えてその都度よく混ぜる。
④☆の粉類を加えて混ぜる。
⑤180℃13分焼く。

≪　旬な食材　≫
新米、かぶ、里芋、じゃが芋、さんま、いわし、梨、柿、銀杏、松茸

☆根菜類やきのこ類、梨や柿などが旬を迎えます。