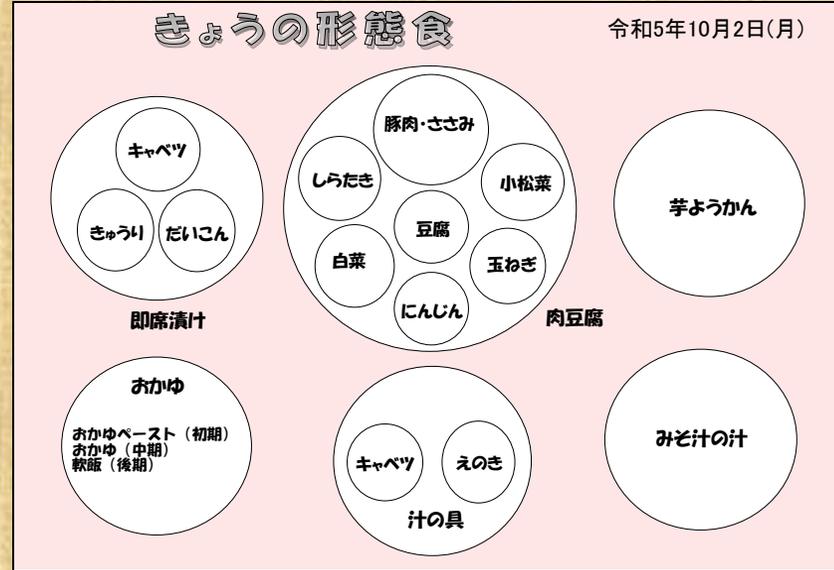


10月2日(月)

牛乳
ごはん
みそ汁(キャベツ、えのき)
肉豆腐
即席漬け
芋ようかん

10月2日は「豆腐の日」です。
白菜や玉ねぎなどの野菜たっぷりの
肉豆腐です。



普通食



後期食



中期食



初期食

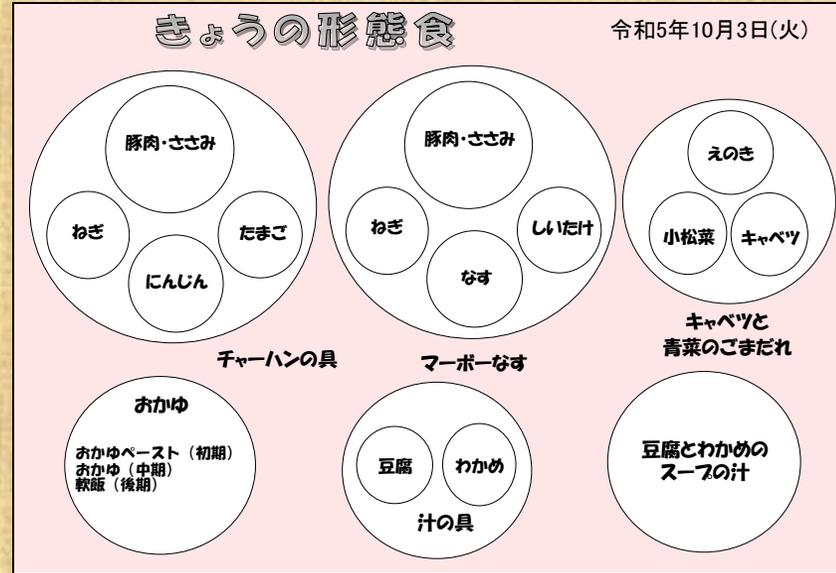


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月3日(火)

牛乳
チャーハン
豆腐とわかめのスープ
マーボーなす
キャベツと青菜のごまだれ

旬のなすを使ったマーボーなすです。肉みそを作り、油で揚げたなすと合わせました。形態食も揚げなすで作っています。ペーストはとてもクリーミーに仕上がります。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月4日(水)

牛乳
ごはん
いわしのつみれ汁
高野豆腐の卵とじ
野菜のごま酢和え
りんごゼリー

10月4日は「いわしの日」です。
いわしのすり身で手作りつみれを作り、汁物にしました。つみれからも
いいだしが出ています。

後期食



中期食



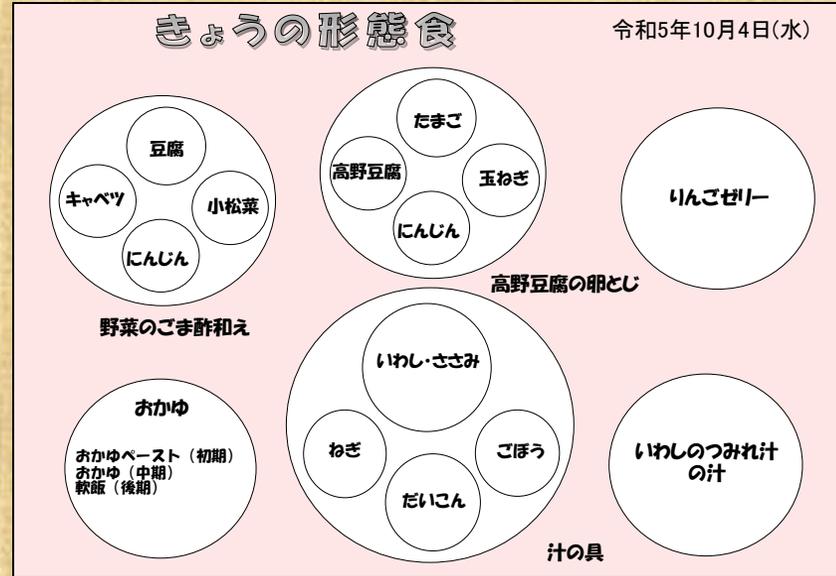
普通食



初期食



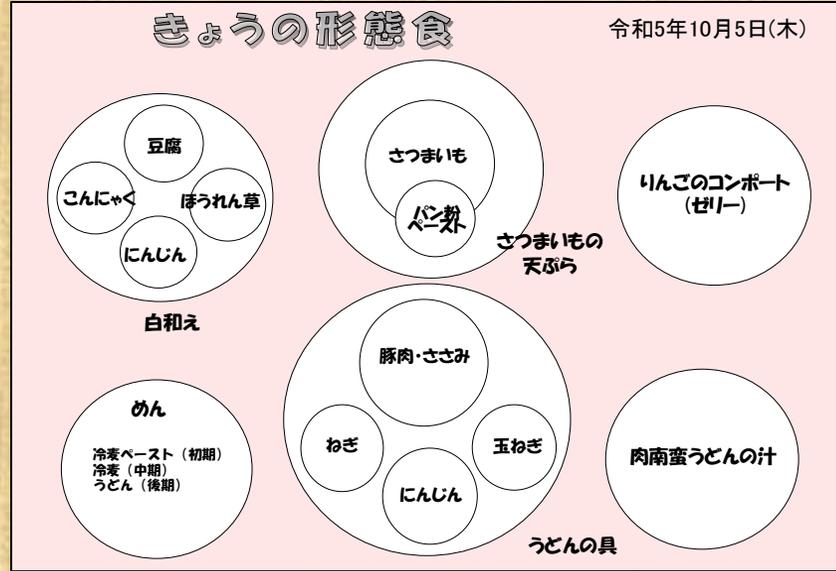
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。



10月5日(木)

牛乳
肉南蛮うどん
さつまいもの天ぷら
白和え
りんごのコンポート

さつまいものおいしい季節になりました。天ぷらは、うどんとの相性も抜群です。



普通食



後期食



中期食



初期食

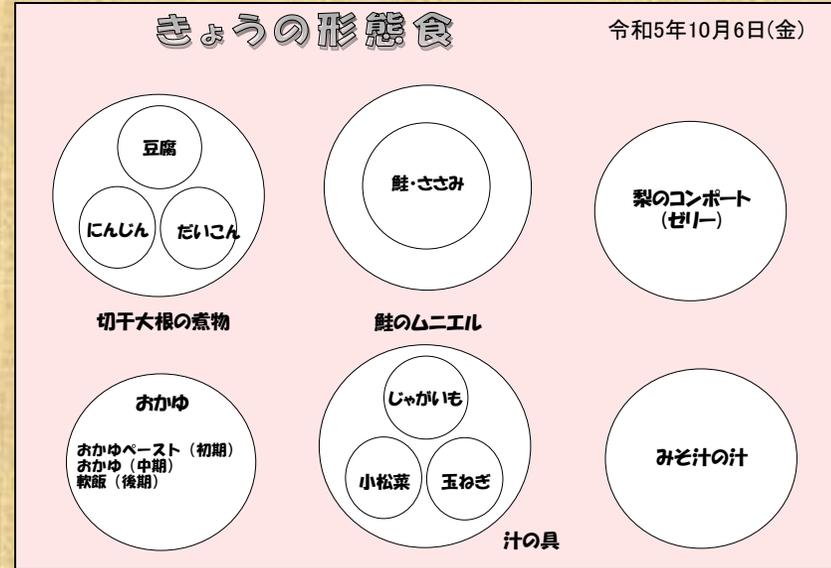


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月6日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁(さつまいも、玉ねぎ)
鮭のムニエル
切り干し大根の煮物
梨

季節のくだもの「梨」。今日は栃木県産の「あきづき」という品種です。甘味があってジューシーです。



普通食



後期食



中期食



初期食

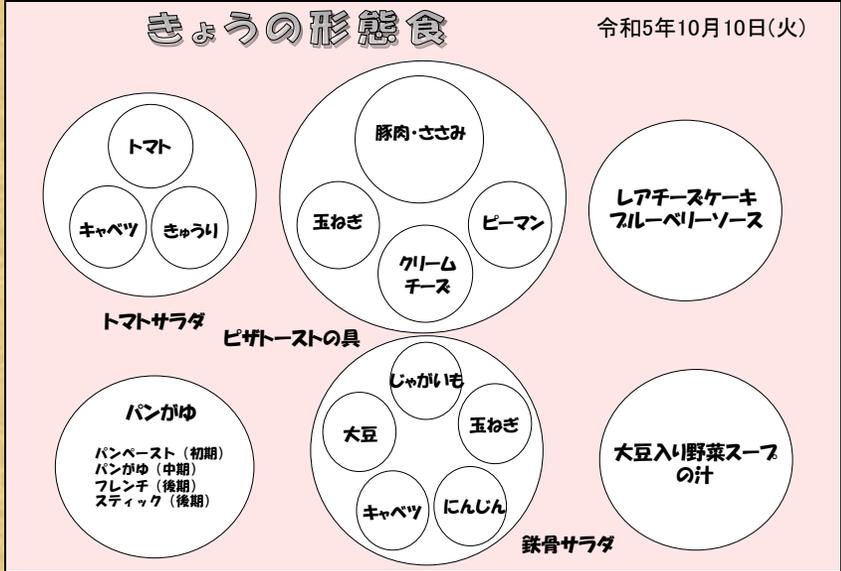


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月10日(火)

牛乳
ピザトースト
大豆と野菜のスープ
トマトサラダ
レアチーズケーキブルーベリーソース

10月10日はトマトの日です。
手作りトマトソースを使ったピザトーストと、トマトのサラダです。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月11日(水)

牛乳
ごはん
さつま汁
つくね
大根の梅和え
カルピスゼリー

つくねにはふんわりと軟らかく仕上げるために、豆腐を加えています。甘からいたれをたっぷりかけていただきます。

後期食



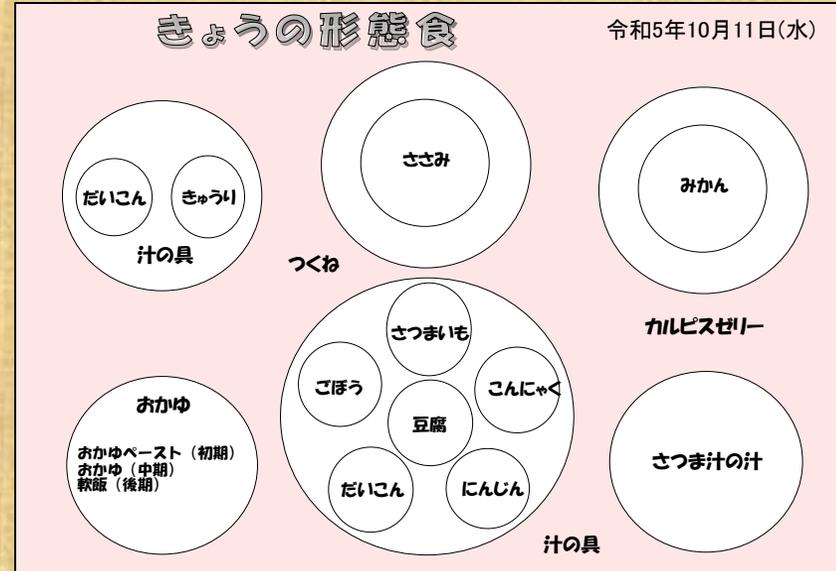
中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月12日(木)

牛乳
ごはん
みそ汁(なす、玉ねぎ)
鯉のから揚げケチャップあん
お浸し
豆乳プリン

秋の鯉は戻りがつおといわれ、脂がのってもっちりとした食感です。から揚げにしてケチャップソースをからめました。



普通食



後期食



中期食



初期食

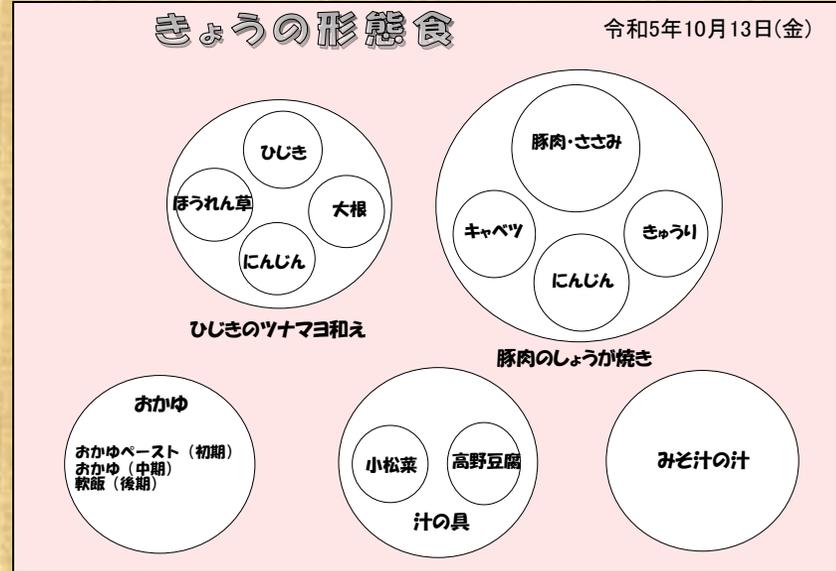


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月13日(金)

牛乳
さつまいもごはん
みそ汁(小松菜、高野豆腐)
豚肉の生姜焼き・ゆで野菜
ひじきのツナマヨ和え

10月13日はさつまいもの日です。今月はいろいろなさつまいも料理を献立に入れています。今日のご飯に炊き込みました。ごま塩とよく合います。



普通食



後期食



中期食



初期食



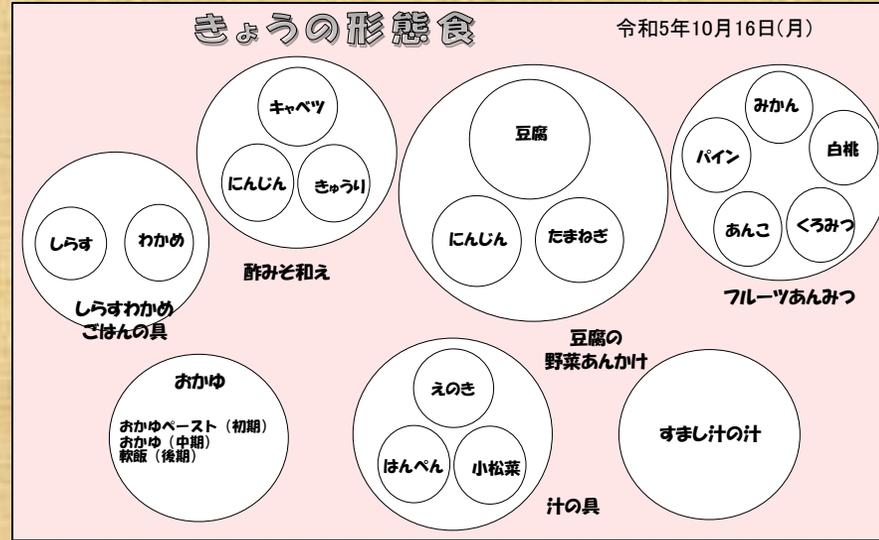
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月16日(月)

牛乳
しらすわかめごはん
すまし汁(はんぺん、えのき)
あんかけ豆腐
酢みそ和え
フルーツあんみつ

あんみつは、寒天、黒みつ、
粒あん、全て手作りです。

普通食



後期食



中期食



初期食

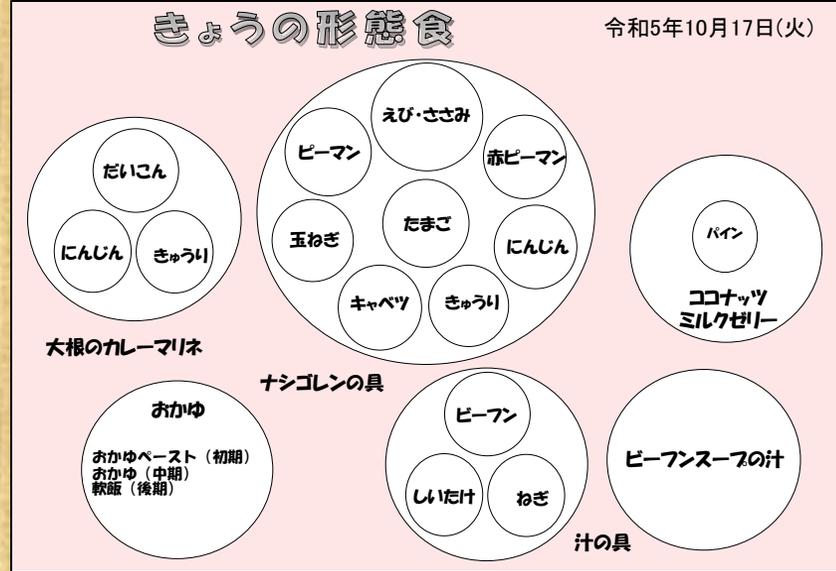


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月17日(火)

牛乳
ナシゴレン
ビーフンスープ
切干大根のカレーマリネ
ココナッツミルクゼリー

ナシゴレンはインドネシアやマレーシアの焼き飯で、チリソースや魚醤などで味付、野菜や目玉焼きを添えた料理です。



普通食



後期食



中期食



初期食

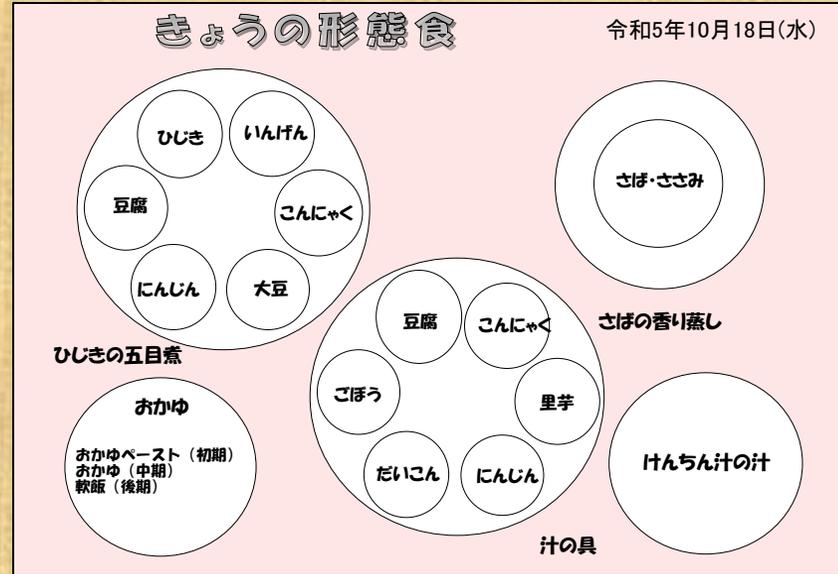


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月18日(水)

牛乳
ごはん
けんちん汁
さばの香り焼き
ひじきの五目煮

さばの味付には、おろし玉ねぎ、しょうゆ、ウスターソース、山椒を使用しています。香辛料の香りが魚の臭みを和らげてくれます。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月19日(木)

～山梨県の郷土料理～

牛乳
ほうとう風うどん
せいだのたまじ
山吹和え
シャインマスカット

ほうとうは平たい麺を具だくさんのみそ味の汁で煮込んだ料理です。「せいだのたまじ」は小さいじゃがいもという意味で、本来は皮つきで揚げ煮にし、甘みそを絡めます。小さい芋も大切に食べようという工夫です。

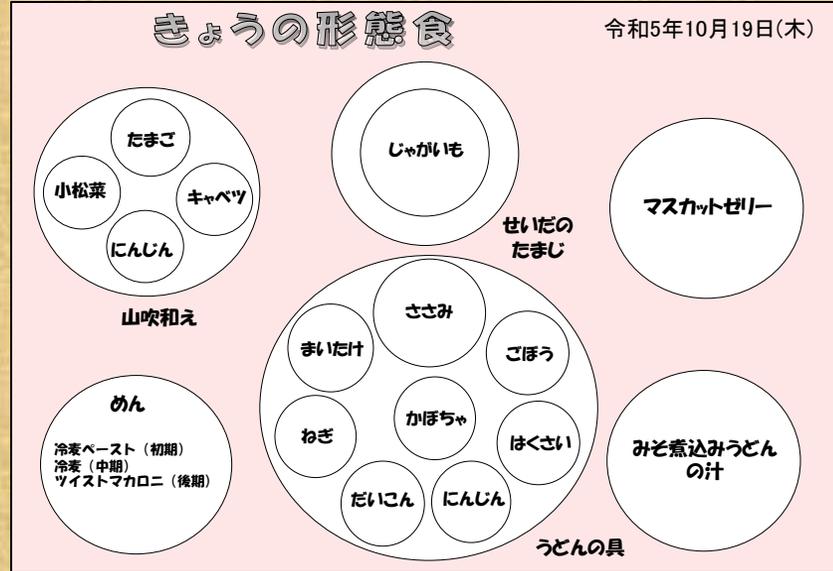
後期食



中期食



普通食



初期食

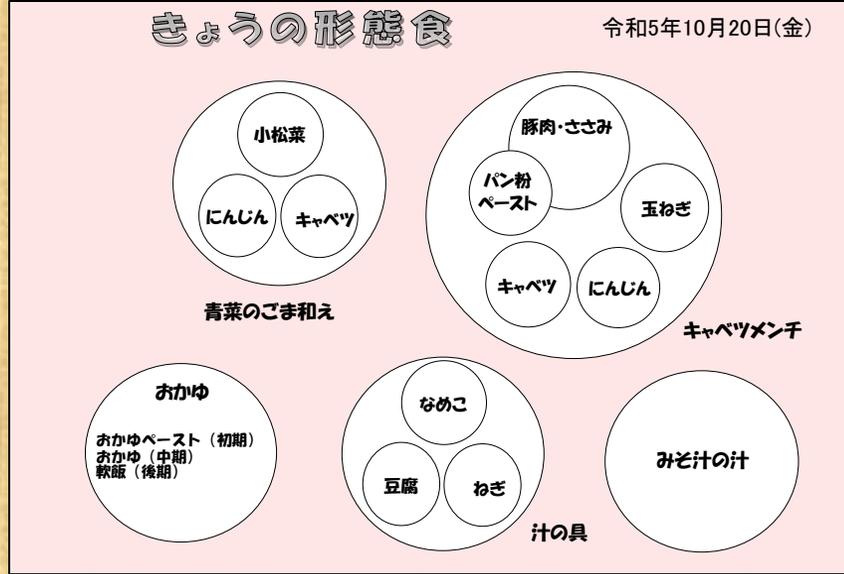


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月20日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁(なめこ、豆腐)
キャベツメンチ
青菜のごま和え

今日のメンチカツは、挽肉に豆腐とたっぷりのみじん切り野菜を混ぜています。しっとりふんわりとしたメンチです。



普通食



後期食



中期食



初期食

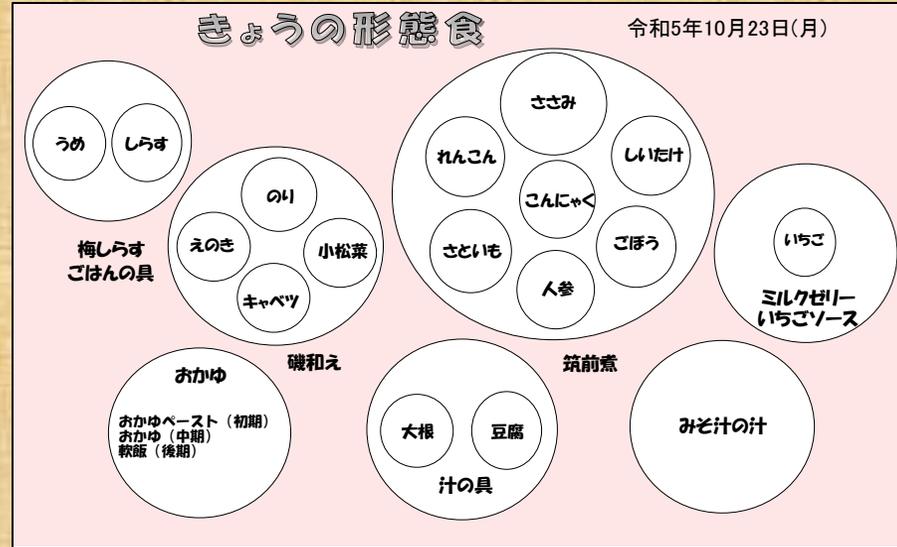


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月23日(月)

牛乳
うめしらすごはん
みそ汁(大根、油揚げ)
筑前煮
磯和え
ミルクゼリーいちごソース

磯和えは、ゆで野菜を焼きのりとしょうゆとごま油で和えた料理で、人気のある和え物です。



普通食



後期食



中期食



初期食



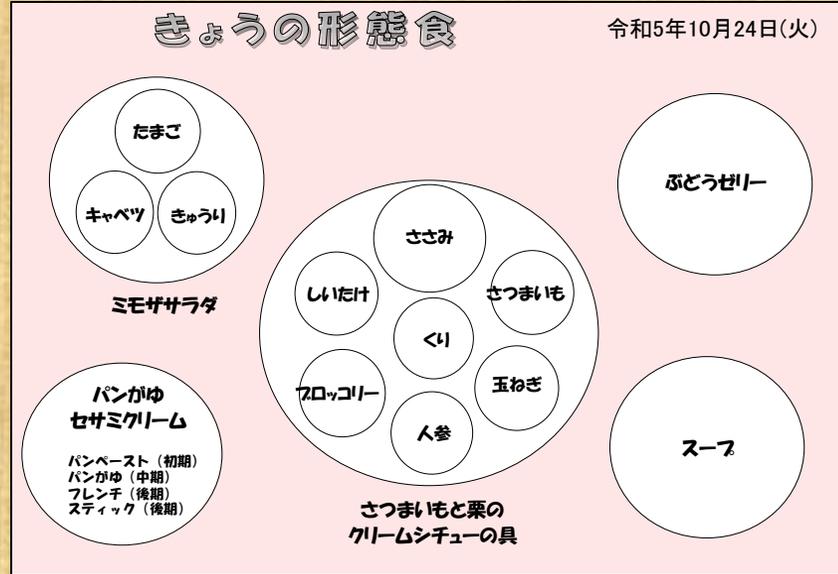
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月24日(火)

牛乳
セサミトースト
さつまいもと栗のクリームシチュー
ミモザサラダ
ぶどうゼリー

村山祭小学部2年生の舞台発表とのコラボ。秋に美味しい食べ物をたくさん使ったシチューです。

普通食



後期食



中期食



初期食

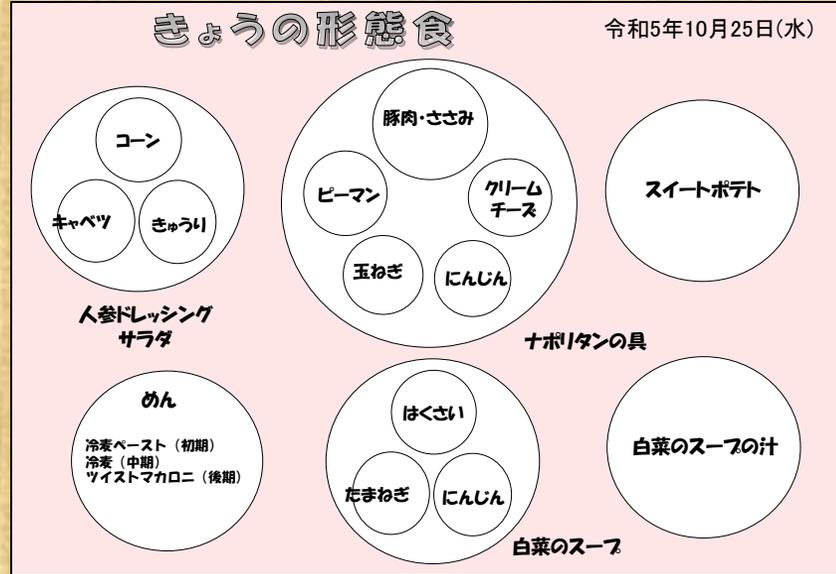


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつかます。

10月25日(水)

牛乳
スパゲティナポリタン
白菜のスープ
人参ドレッシングサラダ
スイートポテト

四季を巡る旅、村山祭小学部4年生の舞台発表とのコラボ。秋が旬のさつまいもを使ったデザートです。



普通食



後期食



中期食



初期食

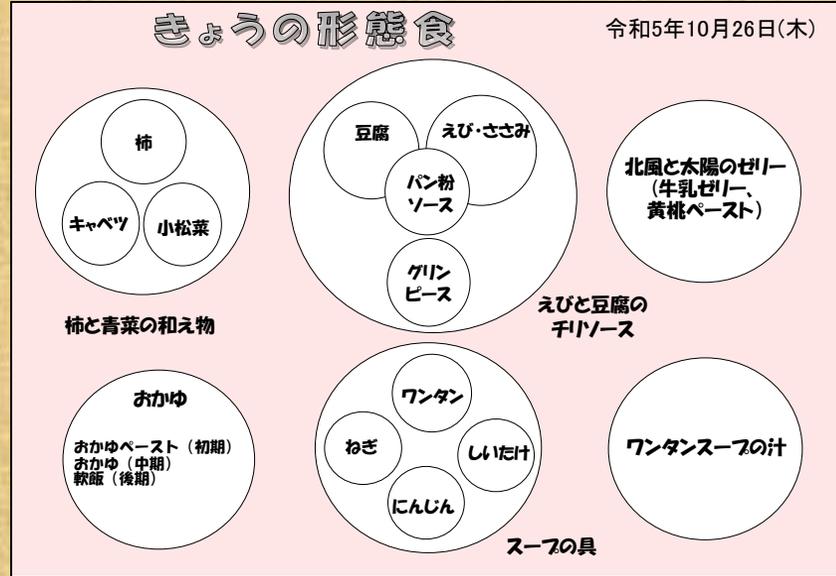


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月26日(木)

ごはん
雲呑スープ
えびと豆腐のチリソース
柿と青菜の和え物
北風(雲)と太陽のゼリー

村山祭小学部6年生の舞台発表とのコラボ。北風(白)と太陽(オレンジ色)の食材を使った献立。デザートは北風と太陽が仲良くなったゼリーです。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつかます。

10月27日(金)

牛乳
吹き寄せごはん
みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)
さばの塩焼き
小松菜のおろし和え

今日は十五夜と並んで月がきれいな十三夜。
栗名別や豆名月とも言われます。色とりどりの葉や実が風に吹き寄せられた情景をあらわした吹き寄せごはんには栗を入れました。



普通食



後期食



中期食



初期食

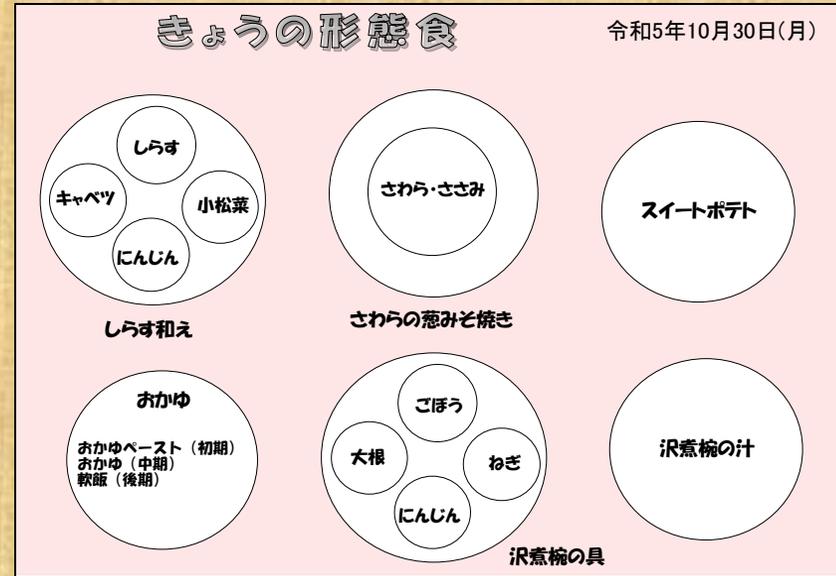


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

10月30日(月)

牛乳
ごはん
沢煮椀
さわらのねぎみそ焼き
しらす和え
さつまいものごま団子

ゆでたさつまいもをつぶし、砂糖と白玉粉を加えて丸め、ごまをまぶして油で揚げたデザートです。



普通食



後期食



中期食



初期食

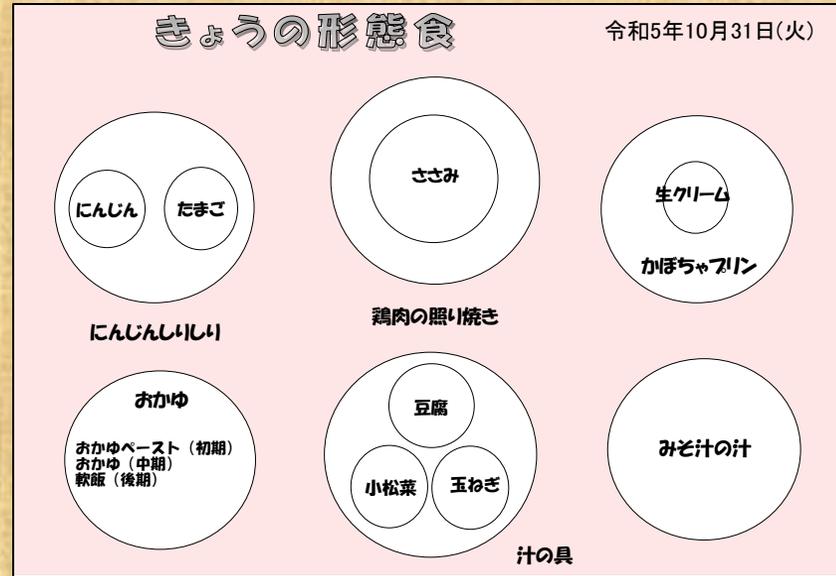


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

10月31日(火)

牛乳
ごはん
みそ汁(もやし、小松菜)
鶏肉の照り焼き
にんじんしりしり
かぼちゃプリン

人参しりしりは、せん切り人参とツナを炒め塩こしょうで味つけし、卵でとじたシンプルな料理ですが、にんじんの甘味を感じられておいしいです。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつかます。