

きゅうしょくだより 10月

慶光保育園 給食室
R3年 10月 1日

月	火	水	木	金	土	
 <p>今月のお弁当日 13日(水)です。</p> 					1 ・かしわとコーンの炒め物 ・トマトと塩昆布和え ・果物 ----- ・じゃが丸くん ・牛乳	2 ・肉うどん ・果物 ----- ・バームクーヘン
4 ・レバー入りミートローフ ・野菜ソテー ・果物 ----- ・ココアもち ・牛乳	5 ・肉じゃが ・切干大根の和え物 ・果物 ----- ・ウインナーロール ・牛乳	6 ・高野豆腐の卵とじ ・りんごサラダ ・トマト ----- ・じゃこおにぎり ・牛乳	7 ・魚のムニエル ・ポパイサラダ ・煮豆 ・果物 ----- 人参マフィン ・牛乳	8 ・まさご焼き ・野菜のおかか和え ・果物 ----- ・カルピス杏仁 ・牛乳	9 ・親子丼 ・味噌汁 ・果物 ----- ・おせんべい	
11 ・魚のマヨネーズ焼き ・味噌ドレサラダ ・人参甘煮 ・果物 ----- ・三角チーズパン ・牛乳	12 ・スパニッシュオムレツ ・五目金平 ・レタス ・果物 ----- ・きな粉クッキー ・牛乳	13 お弁当日 	14 ・豆腐入りひじきの油いため ・小松菜の胡麻和え ・ししゃも ・トマト ----- ・あんこ餃子 ・牛乳	15 ・肉団子のスープ ・薩摩芋と昆布の煮物 ・果物 ----- ・メルティーフレーク ・牛乳	16 ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・果物 ----- ・クリームパン	
18 ・タンダーリーチキン ・ひじきの華風和え ・南瓜チーズ焼き ・トマト ----- ・レーズンホットケーキ ・牛乳	19 ・炒り卵のハヤシソースかけ ・キャベツのマヨサラダ ・果物 ----- ・ジャムサンド ・牛乳	20 ・すきやき風 ・青梗菜の和物 ・果物 ----- ・桜海老おにぎり ・牛乳	21 ・鮭のちゃんちゃん蒸し ・ツナとわかめのさっと煮 ・果物 ----- ・大学芋 ・牛乳	22 ・豚肉の生姜焼き ・ブロッコリーのこくマヨ炒め ・かえり ・トマト ----- ・バナナケーキ ・牛乳	23 ・ミックスサンド ・コーンスープ ・果物 ----- ・ゼリー	
25 ・ココロ麻婆豆腐 ・ごまじゃこサラダ ・果物 ----- ・南瓜ドーナツ ・牛乳	26 ・秋野菜カレー ・大豆入り煮昆布 ・果物 ----- ・スコーン ・牛乳	27 ・お好み焼き風卵焼き ・青梗菜のソテー ・トマト ----- ・ヨーグルト ・牛乳	28 ・魚のチーズフライ ・厚揚げの煮物 ・ブロッコリー ・果物 ----- ・きな粉団子 ・牛乳	29 お誕生会 お楽しみメニュー 	30 ・豆乳スパゲティ ・ゆで卵 ・果物 ----- ・カップケーキ	

レシピ まさご焼き

材料

・鶏ミンチ 50g	・人参 50g	・醤油 5g
・エビミンチ 50g	・ネギ 15g	・塩コショウ 少々
・豆腐 1丁	・玉葱 100g	
・卵 1/2個	・パン粉20g	・(焼く用)油 適量
・乾燥ひじき 5g		

作り方

- ①野菜をみじん切りにする
乾燥ひじきは水で戻しておく
- ②全ての材料をあわせ、よく捏ねる
(豆腐をしっかり潰しながら)
- ③丸く成形し、フライパンに油をひき、焼く
※揚げても美味しいです♪