

# 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> 					<b>1</b> ・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	<b>2</b> ・肉うどん ・果物 ----- ・バームクーヘン
<b>4</b> ・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	<b>5</b> ・肉じゃが ・切干大根の和え物 ・果物 ----- ・ウインナーロール ・牛乳	<b>6</b> ・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	<b>7</b> ・魚のムニエル ・ポパイサラダ ・煮豆 ・果物 ----- 人参マフィン ・牛乳	<b>8</b> ・まさご焼き ・野菜のおかか和え ・果物 ----- ・カルピス杏仁 ・牛乳	<b>9</b> ・親子丼 ・味噌汁 ・果物 ----- ・おせんべい	
<b>11</b> ・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	<b>12</b> ・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	<b>13 お弁当日</b> 	<b>14</b> ・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	<b>15</b> ・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	<b>16</b> ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・果物 ----- ・クリームパン	
<b>18</b> ・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	<b>19</b> ・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	<b>20</b> ・すきやき風 ・青梗菜の和物 ・果物 ----- ・桜海老おにぎり ・牛乳	<b>21</b> ・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	<b>22</b> ・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	<b>23</b> ・ミックスサンド ・コーンスープ ・果物 ----- ・ゼリー	
<b>25</b> ・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	<b>26</b> ・秋野菜カレー ・大豆入り煮昆布 ・果物 ----- ・スコーン ・牛乳	<b>27</b> ・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	<b>28</b> ・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	<b>29 お誕生会</b> お楽しみメニュー 	<b>30</b> ・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♪