

きゅうしょくだより 11月

慶光保育園 給食室
R3年 11月 1日

月	火	水	木	金	土
1 ・魚のつくね焼き ・彩りサラダ ・果物	2 ・ウインナー入り卵焼き ・野菜の納豆和え ・果物	3 文化の日	4 ・鶏肉と大豆の五目煮 ・ポパイサラダ ・トマト	5 ・酢豚 ・ブロッコリーの和え物 ・果物	6 ・きのこスパゲティー ・ゆで卵 ・果物
・チーズポテト ・牛乳	・炭酸饅頭 ・牛乳		・カルシウムトースト ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・プリン
8 ・レバーの甘辛煮 ・南瓜サラダ ・レタス ・果物	9 ・鮭の塩こうじ焼き ・卵と小松菜の炒め物 ・煮豆 ・果物	10 お弁当日 お弁当日	11 ・豆腐のまり揚げ ・温野菜サラダ ・かえり ・果物	12 ・豚肉とキャベツの中華炒め ・わかめスパ ・南瓜のチーズ焼き ・トマト	13 ・鶏めし ・味噌汁 ・果物
・きつねおにぎり ・牛乳	・ふかし芋 ・牛乳		・やせうま ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・牛乳	・せんべい
15 ・蓮根入りハンバーグ ・油揚げと野菜のナムル ・人参甘煮 ・果物	16 ・炒り卵の中華あんかけ ・厚揚げとこんにゃくの炒め物 ・果物	17 ・大根入りカレー ・キャベツとツナの和え物 ・果物	18 ・魚の香草パン粉焼き ・切干大根のサラダ ・南瓜のミルク煮 ・トマト	19 ・大豆とひじきの炒め物 ・ジャーマンポテト ・ししゃも ・果物	20 ・薩摩芋ご飯 ・豚汁 ・果物
・ドーナツ ・牛乳	・骨太じゃがもち ・牛乳	・豆腐ブラウニー ・牛乳	・ひじきおにぎり ・牛乳	・コーンマヨピザ ・牛乳	・バームクーヘン
22 ・高野豆腐のオランダ煮 ・中華風酢の物 ・果物	23 勤労感謝の日 勤労感謝の日	24 ・里芋シチュー ・法蓮草のおかか和え ・果物	25 ・五目卵蒸し ・れんこんの金平 ・レタス ・トマト	26 ・厚揚げの中華煮 ・野菜のゆかり和え ・果物	27 ・チキンライス ・コーンスープ ・果物
・ベーコンとチーズのマフィン ・牛乳		・みたらし団子 ・牛乳	・ココアクッキー ・牛乳	・牛乳もち ・牛乳	・クリームパン
29 ・石狩汁 ・切り昆布の当座煮 ・トマト	30 お誕生会 お楽しみメニュー お誕生会				
・カレーチーズトースト ・牛乳					



今月のお弁当日
10日(水)です。



レシピ きつねおにぎり

材料

・ご飯	△4~5個分
・油揚げ	20g
・醤油	6g
・砂糖	6g

作り方

- ①油揚げを小さく切り、お湯をかけて油抜きをする。
- ②油揚げを醤油・砂糖で煮て、味を付ける
- ③温かいご飯に混ぜて完成☆彌