

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 ----- ・チーズポテト ・牛乳	2 ・ウインナー入り卵焼き ・野菜の納豆和え ・果物 ----- ・炭酸饅頭 ・牛乳	3 	4 ・鶏肉と大豆の五目煮 ・ポパイサラダ ・トマト ----- ・カルシウムトースト ・牛乳	5 ・酢豚 ・ブロッコリーの和え物 ・果物 ----- ・キャロットケーキ ・牛乳	6 ・きのこスパゲティ ・ゆで卵 ・果物 ----- ・プリン
8 ・レバーの甘辛煮 ・南瓜サラダ ・レタス ・果物 ----- ・きつねおにぎり ・牛乳	9 ・鮭の塩こうじ焼き ・卵と小松菜の炒め物 ・煮豆 ・果物 ----- ・ふかし芋 ・牛乳	10 お弁当日 	11 ・豆腐のまり揚げ ・温野菜サラダ ・かえり ・果物 ----- ・やせうま ・牛乳	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 ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	13 ・鶏めし ・味噌汁 ・果物 ----- ・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 ----- ・ドーナツ ・牛乳	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 ----- ・骨太じゃがもち ・牛乳	17 ・大根入りカレー ・キャベツとツナの和え物 ・果物 ----- ・豆腐ブラウニー ・牛乳	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 ----- ・ひじきおにぎり ・牛乳	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 ----- ・コーンマヨピザ ・牛乳	20 ・薩摩芋ご飯 ・豚汁 ・果物 ----- ・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 ----- ・ベーコンとチーズのマフィン ・牛乳	23 	24 ・里芋シチュー ・法蓮草のおかか和え ・果物 ----- ・みたらし団子 ・牛乳	25 ・五目卵蒸し ・れんこんの金平 ・レタス ・トマト ----- ・ココアクッキー ・牛乳	26 ・厚揚げの中華煮 ・野菜のゆかり和え ・果物 ----- ・牛乳もち ・牛乳	27 ・チキンライス ・コーンスープ ・果物 ----- ・クリームパン
29 ・石狩汁 ・切り昆布の当座煮 ・トマト ----- ・カレーチーフトースト ・牛乳	30 お誕生会 お楽しみメニュー 	 <div style="text-align: center;">  今月のお弁当日 10日(水)です。  </div>			

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☆彡