

きゅうしょくだより 11月

慶光保育園 給食室
R4年 11月1日

月	火	水	木	金	土
	1 ・鶏肉の コーンフレーク焼き ・青梗菜のオイスター炒め ・果物 ----- ・チーズおかおにぎり ・牛乳	2 ・ウインナー入り卵焼き ・野菜の納豆和え ・果物 ----- ・マカロニあべかわ ・牛乳	3 	4 ・麻婆豆腐 ・温野菜サラダ ・トマト ----- ・ピザトースト ・牛乳	5 ・きのこスパゲティー ・ゆで卵 ・果物 ----- ・ヨーグルト
	7 ・魚のムニエル ・根菜のマリネ ・煮豆 ・果物 ----- ・チーズ饅頭 ・牛乳	8 ・けんちん煮 ・ひじきサラダ ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳		9 バス遠足 	10 ・洋風かきたま汁 ・小松菜のごま和え ・果物 ----- ・大豆とかえりの甘辛煮 ・牛乳
14 ・厚揚げの中華煮 ・野菜のゆかり和え ・果物 ----- ・スイートポテト ・牛乳	15 ・魚のチーズフライ ・切干大根のサラダ ・南瓜のミルク煮 ・果物 ----- ・焼き大福 ・牛乳	16 ・五目蒸し卵 ・蓮根の金平 ・かえり ・果物 ----- ・豆乳もち ・牛乳	17 ・豚肉のブルコギ風 ・コロコロチーズサラダ ・トマト ----- ・チョコバナナマフィン ・牛乳	18 ・野菜カレー ・大豆入り煮昆布 ・果物 ----- ・カルシウムトースト ・牛乳	19 ・チキンライス ・コーンスープ ・果物 ----- ・バームクーヘン
21 ・高野豆腐のそぼろ煮 ・和風サラダ ・トマト ----- ・うずまきクッキー ・牛乳	22 ・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 ----- ・メルティーフレーク ・牛乳	23 勤労感謝の日 	24 ・魚のお好み焼き風 ・野菜のナムル ・人参甘煮 ・果物 ----- ・ポテト焼き ・牛乳	25 ・里芋のシチュー ・ほうれん草のおかかじゃこ和え ・果物 ----- ・ひじきおにぎり ・牛乳	26 ・ちゃんぽん ・ゆで卵 ・果物 ----- ・菓子パン
28 ・大豆とひじきの油炒め ・ジャーマンポテト ・ししゃも ・トマト ----- ・ボン・デ黒糖 ・牛乳	29 ・蓮根のつくね ・野菜のチャプチェ ・果物 ----- ・しんちょぎもち ・牛乳	30 お誕生日会 お楽しみメニュー 	 今月のお弁当日 9日(水)です。 		

鶏肉のコーンフレーク焼き

	鶏肉	300 g
A	醤油	5 g
	マヨネーズ	20 g
B	パン粉	1 g
	コーンフレーク(無糖)	25 g
	塩コショウ	

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする
 - ②Aを混ぜ合わせ、鶏肉に漬ける
 - ③コーンフレークを軽く潰し、パン粉と合わせ、衣を作る(B)
 - ④漬けた鶏肉に衣をつけてオーブンで180°C15~17分程度焼く
- ※魚でも作れます♪
※揚げてもおいしいです♪

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。