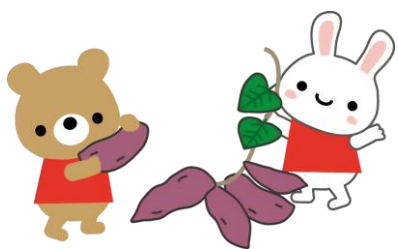


きゅうしょくだより 10月

慶光保育園 給食室
R5年 9月29日

月	火	水	木	金	土
2 ・レバーの甘辛煮 ・南瓜サラダ ・果物 ・豆乳もち ・牛乳	3 ・鮭フライ ・チャプチェ ・粉吹芋 ・果物 ・人参マフィン ・牛乳	4 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきの和え物 ・人参甘煮 ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	5 ・ニラ豚 ・マカロニサラダ ・果物 ・ウインナーパン ・牛乳	6 ・南瓜とひじきの オムレツ ・ごぼうの金平 ・果物 ・竹輪の磯辺揚げ ・牛乳	7 ・親子丼 ・味噌汁 ・果物 ・バームクーヘン
9 	10 ・厚揚げの五目炒め ・パプリカの ツナぶしサラダ ・果物 ・焼き芋 ・牛乳	11 お弁当日 	12 ・高野豆腐の卵とじ ・りんごのサラダ ・かえり ・トマト ・鉄分蒸しパン ・牛乳	13 ・魚のおろし煮 ・彩野菜のソテー ・煮豆 ・果物 ・豆乳フレンチトースト ・牛乳	14 ・焼きそば ・ゆで卵 ・果物 ・菓子
16 ・豆腐のふわふわ揚げ ・温野菜サラダ ・果物 ・じゃこおにぎり ・牛乳	17 ・炒り卵の ミートソースかけ ・切昆布の当座煮 ・果物 ・豆腐のチーズケーキ ・牛乳	18 ・すき焼き風 ・わかめの酢の物 ・トマト ・南瓜 ・牛乳	19 ・エビのすり身団子汁 ・里芋のごまサラダ ・果物 ・クッキー ・牛乳	20 ・豚肉の生姜焼き ・小松菜のゆかり和え ・果物 ・プリン ・牛乳	21 ・豆乳スパゲティー ・ウインナー ・果物 ・あんパン ・牛乳
23 ・八宝菜 ・切干大根の和え物 ・トマト ・ほうれん草の焼もち ・牛乳	24 ・親子焼き ・ひじきの華風和え ・ししゃも ・果物 ・黒糖ラスク ・牛乳	25 ・魚のホイル蒸し ・ブロッコリーの こくマヨ炒め ・果物 ・桜エビおにぎり ・牛乳	26 ・秋野菜カレー ・ほうれん草の おかかじゃこ和え ・果物 ・薩摩芋ドーナツ ・牛乳	27 ・チキンカツ ・野菜の納豆和え ・焼き南瓜 ・果物 ・バナナケーキ ・牛乳	28 ・さつまいもご飯 ・豚汁 ・果物 ・菓子
30 ・まさご焼き ・ブロッコリーの ホットサラダ ・トマト ・りんごのパイ ・牛乳	31 お誕生日会 お楽しみメニュー 				



今月のお弁当日
11日です。



レシピ：黒糖ラスク（食パン1枚分）

- ・黒糖 20 g
- ・バター 15 g
- ・食パン 6枚切1枚

- ①バターを溶かし、黒糖を混ぜ合わせる
- ②食パンに①を塗って、トースターで焼く
- ③こんがり焼けたら完成☆

※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。