きゅうしょくだより　11月

慶光保育園　給食室
R5年　10月31日

月	火	水	木	金	土
		1 ・大豆入りひじきの油炒め ・ジャーマンポテト ・果物 ・おからドーナツ ・牛乳	2 ・豚肉のプルコギ風 ・和風サラダ ・果物 ・しんちょきもち ・牛乳	3 	4 ・肉うどん ・ゆで卵 ・果物 ・菓子
6 ・ゴロゴロ野菜の卵焼き ・根菜の煮物 ・果物 ・じゃことチーズのおにぎり ・牛乳	7 ・魚のムニエル ・小松菜の胡麻和え ・人参甘煮 ・果物 ・黒糖入り豆乳もち ・牛乳	8　お弁当日 	9 ・厚揚げ入り豆乳味噌スープ ・蓮根の金平 ・トマト ・南瓜マフィン ・牛乳	10 ・鶏肉の旨ダレ ・青梗菜とハムの中華サラダ ・煮豆 ・果物 ・リンゴのフロランタン ・牛乳	11 ・鶏飯 ・味噌汁 ・果物 ・菓子パン
13 ・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 ・コーン入り蒸しパン ・牛乳	14 ・ポークカレー ・切干大根サラダ ・果物 ・メルティーフレーク ・牛乳	15 ・炒り豆腐 ・竹輪とひじきのサラダ ・ししゃも ・果物 ・桜エビトースト ・牛乳	16 ・魚のチーズフライ ・春雨の酢の物 ・南瓜の甘煮 ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	17 ・レバーの味噌炒め ・コロコロチーズサラダ ・果物 ・クリームチーズクッキー ・牛乳	18 ・ナポリタン ・ゆで卵 ・果物 ・ゼリー ・牛乳
20 ・鮭のちゃんちゃん蒸し ・大豆入り煮昆布 ・果物 ・レーズンスコーン ・牛乳	21 ・大根のかき揚げ ・ごまじゃこサラダ ・ウインナー ・果物 ・じゃが丸君 ・牛乳	22 ・豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーの塩昆布マヨ和え ・かえり ・果物 ・和風パウンドケーキ ・牛乳	23 	24 ・里芋シチュー ・ほうれん草のおかか和え ・トマト ・味噌たまおにぎり ・牛乳	25 ・チキンライス ・コンソメスープ ・果物 ・バームクーヘン
27 ・キッシュ風卵焼き ・ツナとわかめのさっと煮 ・果物 ・ジャムサンド ・牛乳	28 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・花野菜の温サラダ ・果物 ・黄粉団子 ・牛乳	29 ・魚の野菜あんかけ ・ほうれん草の白和え ・トマト ・スイートポテト ・牛乳	30　お誕生日会 お楽しみメニュー 	今月のお弁当日 8日です。	

レシピ：魚のチーズフライ

- 白身魚　４切れ
- 塩コショウ
- 卵　１個
- 小麦粉　15ｇ
- 粉チーズ　15ｇ
- パン粉　30ｇ

① 白身魚に塩コショウをする.。
② バットに粉チーズとパン粉を入れて、よく混ぜ合わせる。
③ ①に小麦粉→溶き卵→②の順に衣を付ける。
④ 油で揚げる。

※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。