

# きゅうしょくだより 9月

慶光保育園

令和6年8月30日発行

月	火	水	木	金	土
2 ・肉じゃが ・和風サラダ ・トマト  ・黒ゴママフィン ・牛乳	3 ・茄子入り麻婆豆腐 ・竹輪とひじきのマヨネーズ和え ・リンゴ  ・青菜おにぎり ・牛乳	4 ・魚のコーンフレーク焼き ・青菜の胡麻和え ・焼南瓜 ・オレンジ  ・じゃがりこ風 ・牛乳	5 ・豚肉のプルコギ風 ・レタスとチーズのサラダ ・バナナ  ・フレンチトースト ・牛乳	6 ・ゴロゴロ野菜のオムレツ ・切干大根のソテー ・煮豆 ・リンゴ ・利休白玉 ・牛乳	7 ・冷やしそうめん ・オレンジ  ・コーンフレーク 牛乳
9 ・炒り豆腐 ・小松菜のおかかじゃこ和え ・梨  ・南瓜のケーキ ・牛乳	10 ・レバーの甘辛煮 ・ポテトサラダ ・トマト  ・アップルパイ ・牛乳	11 ・魚のかば焼き ・野菜の納豆和え ・人参甘煮 ・バナナ  ・チーズ饅頭 ・牛乳	12 ・炒り卵の肉味噌ソース ・ツナとわかめのさっと煮 ・リンゴ  ・豆乳もち ・牛乳	13 ・高野豆腐のフライ ・中華風酢の物 ・線キャベツ ・オレンジ  ・おいもぱん ・牛乳	14 ・豆乳スパゲティー ・ゆで卵 ・バナナ  ・バームクーヘン
16 	17 ・ポークビーンズ ・切干大根のサラダ ・かえり ・リンゴ  ・お月見ゼリー ・牛乳	18 ・魚のムニエル ・タルタルソース ・彩野菜のソテー ・オレンジ  ・人参スコーン ・牛乳	19 ・きのこカレー ・切昆布の当座煮 ・トマト  ・フルーツヨーグルト ・牛乳	20 ・まさご焼き ・油揚げと野菜のナムル ・南瓜のミルク煮 ・梨  ・おはぎ ・牛乳	21 ・じゃこチャーハン ・オニオンスープ ・バナナ  ・ゼリー
23 	24 ・お好み焼き風卵焼き ・厚揚げと蒟蒻の炒め物 ・レタス ・リンゴ ・とりめし ・牛乳	25 ・魚のホイル蒸し ・大豆サラダ ・オレンジ  ・薩摩芋の揚げもち ・牛乳	26 ・肉団子のスープ ・ひじきの炒め煮 ・ししゃも ・バナナ  ・黄粉クッキー ・牛乳	27 ・凍り豆腐のオランダ煮 ・ツナとキャベツのマリネ ・トマト ・帽子パン ・牛乳	28 運動会 
30 ・うさぎ型のハンバーグ ・じゃこサラダ ・ゆかりスパ ・オレンジ ・ロールケーキ ・牛乳				 今月のお弁当日は ありません。 	

## 茄子入り麻婆豆腐

- |            |              |
|------------|--------------|
| ・豚ミンチ 100g | ・ニンニク、生姜 適量  |
| ・厚揚げ 250g  | ・炒め油 適量      |
| ・人参 50g    | ・醤油 5g       |
| ・葱 15g     | ・味噌 25g      |
| ・玉葱 100g   | ・ごま油 (仕上げ)   |
| ・茄子 150g   | ・片栗粉 (とろみ付け) |
| ・干椎茸 5g    |              |

## 作り方

- ①人参・玉葱・椎茸はみじん切り、葱は小口切りにする
- ②茄子は食べやすい大きさに切る
- ③厚揚げはサイコロ状に切り、熱湯をかけておく (油抜き)
- ④油をひき、ニンニク・生姜を加え、人参・玉葱・豚ミンチを炒める
- ⑤椎茸・茄子を加え、炒める
- ⑥厚揚げを加え、炒め、醤油・味噌・ごま油で味を整える
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。