

きゅうしょくだより 10月

慶光保育園

令和6年9月30日発行

月	火	水	木	金	土	
	1 ・大豆入りひじきの油炒め ・葱じゃこ卵 ・ブロッコリー ・リンゴ ----- ・青菜のおにぎり ・牛乳	2 ・魚のマヨネーズ焼き ・油揚げとほうれん草の胡麻和え ・南瓜の甘煮 ・オレンジ ----- ・米粉のバナナケーキ ・牛乳	3 ・精進まり揚げ ・春雨の酢の物 ・トマト ----- ・じゃが丸君 ・牛乳	4 ・洋風かき玉汁 ・肉と野菜の変わり金平 ・バナナ ----- ・ウインナー蒸しパン ・牛乳	5 ・団子汁 ・ミニおにぎり ・リンゴ ----- ・おせんべい	
	7 ・かしわとコーンの炒め物 ・ひじきの酢の物 ・ししゃも ・オレンジ ----- ・キャロットケーキ ・牛乳	8 ・豚肉の生姜焼き ・ピーマンのおかかじゃこ和え ・煮豆 ・バナナ ----- ・胡麻フロランタン ・牛乳	9 お弁当日 	10 ・チリコンカン ・胡瓜とわかめの酢の物 ・リンゴ ----- ・牛乳もち ・牛乳	11 ・すき焼き風卵とじ ・野菜のツナ和え ・オレンジ ----- ・チーズラスク ・牛乳	12 ・さつまいもご飯 ・具たくさん味噌汁 ・バナナ ----- ・菓子パン ・牛乳
	14	15 ・キッシュ風卵焼き ・厚揚げとえのきの生姜あんかけ ・リンゴ ----- ・竹輪の磯辺揚げ ・牛乳	16 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・切干大根のナムル ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	17 ・豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーのホットサラダ ・オレンジ ----- ・スイートポテト ・牛乳	18 ・鶏肉のクリーム煮 ・小松菜のソテー ・かえり ・バナナ ----- ・みたらし団子 ・牛乳	19 ・ちゃんぽん ・揚げワナンタ ・リンゴ ----- ・バームクーヘン
	21 ・凍り豆腐の卵とじ ・野菜のチャブチェ ・オレンジ ----- ・クリームチーズクッキー ・牛乳	22 ・牛肉と舞茸のオイスター炒め ・マカロニサラダ ・バナナ ----- ・ジャムサンド ・牛乳	23 ・魚の南蛮漬け ・白和え ・リンゴ ----- ・やせうま ・牛乳	24 ・炒り卵のミートソースかけ ・野菜の納豆和え ・オレンジ ----- ・メルティーフレーク ・牛乳	25 ・豆腐の五目炒め ・柿なます ・トマト ----- ・わかめおにぎり ・牛乳	26 ・ナポリタン ・ゆで卵 ・バナナ ----- ・プリン
28 ・レバーの甘辛煮 ・ポパイサラダ ・オレンジ ----- ・南瓜のケーキ ・牛乳	29 ・チキンカレー ・大豆入り煮昆布 ・リンゴ ----- ・さつまいもクッキー ・牛乳	30 ・鮭の塩こうじ焼き ・切干大根の煮物 ・南瓜天 ・トマト ----- ・もちもちチーズパン ・牛乳	31 ☆お誕生日会☆ ・ビビンバ丼 ・シューマイ ・わかめスープ ・オレンジ ----- ・ショートケーキ ・牛乳	 今月のお弁当日は 9日（水）です。 		

精進まり揚げ

- | | |
|----------|----------|
| ・木綿豆腐 1丁 | ・パン粉 20g |
| ・卵 1/2個 | ・醤油 5g |
| ・人参 50g | ・塩コショウ |
| ・ニラ 25g | ・油（揚げ用） |
| ・玉葱 100g | |

作り方

- ①豆腐は水切りをし、潰す
- ②野菜はみじん切りにする
- ③豆腐・野菜・卵・パン粉・醤油・塩こしょうを合わせ、よく捏ね合わせる
- ④丸く成形し、油で揚げる

※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。