

きゅうしょくだより 9月

慶光保育園

令和7年8月29日発行

月	火	水	木	金	土
1 ・鶏肉の コーンマヨ焼き ・野菜のレモン醤油和え ・わかめスパ ・バナナ ----- ・黄粉トースト ・牛乳	2 ・高野豆腐のそぼろ煮 ・野菜のゴマみそ和え ・梨 ----- ・醤油まんじゅう ・牛乳	3 ・魚のカレー南蛮 ・ひじきの炒め煮 ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	4 ・ゴロゴロ野菜の 卵焼き ・大豆サラダ ・オレンジ ----- ・青菜おにぎり ・牛乳	5 ・肉じゃが ・小松菜のナムル ・茄子の揚げ煮浸し ・バナナ ----- ・お豆腐ブラウニー ・牛乳	6 夏祭り 
8 ・きのこカレー ・ドレッシングサラダ ・リンゴ ----- ・キャロットケーキ ・牛乳	9 ・五目蒸し卵 ・野菜のチャプチェ ・煮豆 ・オレンジ ----- ・みたらし団子 ・牛乳	10 ・魚のフライ ・厚揚げと蒟蒻の 炒め物 ・ゆかり胡瓜 ・トマト ----- ・ウインナー蒸しパン ・牛乳	11 ・ハンバーグ ・コールスローサラダ ・人参甘煮 ・バナナ ----- ・ココアメルティーフレーク ・牛乳	12 ・ポークビーンズ ・切昆布の当座煮 ・かえり ・オレンジ ----- ・ごまマフィン ・牛乳	13 ・和風スパゲティー ・ウインナー ・リンゴ ----- ・コーンフレーク 牛乳
15 	16 ・豚肉の生姜焼き ・キャベツの塩昆布和え ・焼南瓜 ・梨 ----- ・クリームチーズクッキー ・牛乳	17 ・魚の香草パン粉焼き ・野菜の納豆和え ・バナナ ----- ・お好み焼き ・牛乳	18 ・厚揚げ五目煮 ・和風サラダ ・トマト ----- ・じゃがりこ風 ・牛乳	19 ・タンドリーチキン ・青菜のソテー ・粉吹芋 ・オレンジ ----- ・マカロニあべかわ ・牛乳	20 ・ハヤシライス ・炒り卵 ・バナナ ----- ・ゼリー
22 ・洋風かき卵汁 ・やみつきピーマン ・リンゴ ----- ・竹輪の磯辺揚げ ・牛乳	23 	24 ・魚の きのこソースがけ ・南瓜の甘煮 ・塩胡瓜 ・オレンジ ----- ・おはぎ ・牛乳	25 ・まさご揚げ ・胡瓜とわかめの 酢の物 ・トマト ----- ・スイートポテト ・牛乳	26 ・レバーの甘辛煮 ・ポテトサラダ ・バナナ ----- ・ジャムサンド ・牛乳	27 ・団子汁 ・ミニおにぎり ・オレンジ ----- ・焼きドーナツ
29 ・チーズ入り オムレツ ・ひじきの華風和え ・ししゃも ・リンゴ ----- ・豆乳もち ・牛乳	30 ・ビビンバ丼 ・わかめスープ ・揚げ餃子 ・バナナ ----- ・ケーキ ・牛乳			 今月のお弁当日は ありません。 	

ココアメルティーフレーク

- ・コーンフレーク（無糖） 100 g
- ・マジュマロ 100 g
- ・バター 8 g
- ・ココア 1.5 g

- ①鍋にマシュマロ・バター・ココアを溶かす。
- ②コーンフレークを入れ、よく絡める
- ③クッキングシートを敷いたバットに移し、冷蔵庫で冷やす。
- ④食べやすい大きさに切る。

※マシュマロが甘いので無糖のコーンフレークが

おすすめですが加糖のものでも可能です 🎵

※ココアあり・なしどちらも子どもたちに大人気です 💖

※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。