

きゅうしょくだより 10月

慶光保育園

令和7年9月30日発行

月	火	水	木	金	土
 今月のお弁当日は 8日(水)です。 		1 ・煮魚 ・里芋のごまサラダ ・煮豆 ・オレンジ	2 ・かしわとコーンの炒め物 ・春雨の酢の物 ・リンゴ	3 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきとハムの和え物 ・かえり ・バナナ	4 ・きのこスパゲティ ・ゆで卵 ・オレンジ
		・レーズンスコーン ・牛乳	・オレンジゼリー ・牛乳	・薩摩芋ドーナツ ・牛乳	・おせんべい
6 ・魚のマヨネーズ焼き ・ほうれん草のごま和え ・リンゴ ・黄粉団子 ・牛乳	7 ・大豆入りひじきの油炒め ・葱じゃこ卵 ・人参甘煮 ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	8 お弁当日 	9 ・カレー ・切干大根の当座煮 ・オレンジ ・キャロットケーキ ・牛乳	10 ・ウインナー入りオムレツ ・肉と野菜の変わり金平 ・バナナ ・メダルクッキー ・牛乳	11 ・トリニラ丼 ・味噌汁 ・リンゴ ・おせんべい
13  スポーツの日	14 ・豆腐の五目炒め ・柿なます ・ししゃも ・トマト ・じゃが丸君 ・牛乳	15 ・コーン入り豆乳卵スープ ・ツナとわかめのさっと煮 ・オレンジ ・韓国風おにぎり ・牛乳	16 ・魚のホイル蒸し ・野菜のオーロラ和え ・リンゴ ・メロンパン風トースト ・牛乳	17 ・すき焼き風煮 ・小松菜ときのこのソテー ・バナナ ・チーズ饅頭 ・牛乳	18 
20 ・凍り豆腐の卵とじ ・南瓜のチーズ焼き ・ブロッコリー ・オレンジ ・うずまきクッキー ・牛乳	21 ・油淋鶏 ・野菜の納豆和え ・リンゴ ・スイートポテトパイ ・牛乳	22 ・白菜と肉団子のスープ ・ジャーマンポテト ・バナナ ・胡麻フロランタン ・牛乳	23 ・がめ煮 ・野菜のゆかり和え ・オレンジ ・おかかおにぎり ・牛乳	24 ・鮭の塩こうじ焼き ・切干大根のサラダ ・南瓜のミルク煮 ・トマト ・黒糖ラスク ・牛乳	25 ・きつねうどん ・竹輪天 ・バナナ ・バーンクーヘン
27 ・レバーの甘辛煮 ・マカロニサラダ ・オレンジ ・豆乳もち ・牛乳	28 ・豚肉のマーマレード焼き ・ピーマンのおかかじゃこ和え ・薩摩芋天・リンゴ ・米粉のバナナケーキ ・牛乳	29 ・キッシュ風卵焼き ・わかめの酢の物 ・バナナ ・フライドポテト ・牛乳	30 ・麻婆豆腐 ・ブロッコリーのホットサラダ ・トマト ・葱せんべい ・牛乳	31 ・南瓜型ハンバーグ ・野菜ソテー ・ゆかりスパ ・オレンジ ・ショートケーキ ・牛乳	

里芋のごまサラダ（5人分）

- ・竹輪 50 g（2本）
- ・人参 25 g（1/8個）
- ・ブロッコリー 75 g（1/4個）
- ・里芋 150 g（3個）
- ・マヨネーズ 25 g
- ・胡麻 5 g

- ①竹輪は半月にスライスする
- ②人参イチョウ切り、ブロッコリーは小さく房を分ける
里芋は皮を剥き、イチョウ切りにする
- ③野菜をゆで、しっかり水気を切る
- ④具材にマヨネーズ・胡麻を和える

※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。