

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	豆乳パン チキンカツ レタス トマト 野菜たっぷりスープ オレンジ	アップルゼリー
3	火	南瓜と挽肉の卵焼き こんにゃくの金平 切干大根の味噌汁 バナナ 	カントリークッキー
4	水	ひじき入り炒り豆腐 マセドアンサラダ すまし汁 キウイ	ソーダブレッド
5	木	魚の煮付け キャベツの中華風サラダ トマトの味噌汁 梨	ソーセージドッグ
6	金	鶏肉のごまみそ焼き 切昆布の当座煮 オニオンスープ 生パイン	黄粉団子
7	土	鮭ときのこの混ぜご飯 豆腐の味噌汁 バナナ	ブッセ
10	火	牛とじ丼 野菜の納豆和え じゃが芋の味噌汁 柿	黒ゴマスコーン
11	水	厚揚げと豚肉の生姜焼き 青菜のおかか和え わかめの味噌汁 ぶどう	チーズとわかめのおにぎり
12	木	鮭の塩焼き 五目炒め かきたま汁 梨 	揚げパン
13	金	秋野菜カレー キャベツのちりめん和え チーズ オレンジ	りんごのケーキ
14	土	チキンドッグ お豆のスープ キウイ	マシュマロサンド
16	月	魚のねぎ味噌焼き 海藻サラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳もち
17	火	肉じゃが 切干大根のサラダ えのきの味噌汁 りんご	フレンチトースト 
18	水	ひじきと高野豆腐の炒め物 春雨サラダ トマトスープ 生パイン	鮭フレークおにぎり
19	木	秋の遠足  (お弁当日)	木の葉ケーキ
20	金	ミニクロワッサン 魚のムニエル ひじきの華風和え 中華スープ ぶどう	フライドポテト
21	土	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ	豆乳饅頭
23	月	レバーの甘辛煮 かみかみ和え きのこの味噌汁 オレンジ	焼き芋 
24	火	魚の竜田揚げ きのこ炒め 煮豆 かきたま味噌汁 キウイ	おふラスク
25	水	丸パン 豆腐ハンバーグ ウインナーと芋のカレーマヨ和え 豆乳スープ みかん	ぶどうゼリー
26	木	五目蒸し卵 牛肉の変わり金平 大根の味噌汁 バナナ	メルティフレーク
27	金	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ トマト 梨	フルーツヨーグルト
28	土	 (パン、ジュース、ミニゼリー) 	
30	月	麻婆豆腐 野菜のナムル わかめスープ みかん	マーラーカオ
31	火	かしわとコーンの炒め物 ししゃも 人参の甘煮 さつま芋の味噌汁 りんご 	南瓜カップケーキ

10月からお弁当日が再開します。

お弁当に詰める量は、子どもが食べられる量にしてあげましょう。
お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5くらいの割合になるのが理想です。彩りが良いと食欲も増してきます。
お忙しいと思いますがご協力よろしくお願いします。



今月の世界の料理

中国(30日)

麻婆豆腐
マーラーカオ

今月の地産地消

ぶどう(20日)



みんな大好きししゃも



保育園では、月に一度ししゃもがでます。
ししゃもの多くは干物として売られています。
骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムの補給源になり成長期に食べて欲しい食品です。
一般に出回っているのは、「からふとししゃも」という種類です。

今月のおすすめメニュー

ウインナーと芋のカレーマヨ和え
《25日献立》

●材料●(4人分)

ウインナー 5本
じゃが芋 3個
マヨネーズ 大さじ2
カレー粉 少々

●作り方●

- ① じゃが芋の皮をむき、1cm角の大きさに切ってゆでる。(レンジでふかしても良いです。)
- ② ウインナーは5mm幅の輪切りにして炒める。
- ③ ①と②を合わせてマヨネーズとカレー粉で味付けして完成。