



10月給食だより

令和 3年 9月30日 亀田保育園

予定献立表

月	火	水	木	金
				1 肉団子 春雨サラダ キャベツのみそ汁 果物 ジャムパン
4 ハムフライ スパゲティサラダ 寄席豆腐汁 果物 粉ふき芋	5 ハヤシライス シーザーサラダ 果物 ゆでブロッコリー	6 真珠蒸し 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁 ゼリー おにぎりデー	7 ミルクカレーラーメン汁 ちくわのパン粉焼き マセドアンサラダ 果物 トマト	8 運動会
11 メンチカツ 野菜炒め 大根汁 ゼリー 煮豆	12 鮭のピカタ ねばねば和え かに卵風スープ 果物 南瓜煮	13 チキンナゲット マカロニサラダ 麩のみそ汁 ババロア おにぎりデー	14 五目うどん汁 厚焼きたまご 切干大根のカレーソーテー 果物 ゆでブロッコリー	15 お弁当デー
18 鯖の香味焼 チャプチェ えのきのみそ汁 果物 トマト	19 チキンカレー フルーツサラダ 焼き芋	20 高野豆腐の揚げ煮 野菜のごま和え 青菜のみそ汁 フルーチェ おにぎりデー	21 醤油ラーメン汁 春巻き ホイコーロー 果物 浅漬け	22 ササミのごま揚げ 大根サラダ ミネストローネ 果物 プチクロワッサンクリーム
25 ししゃものフリッター もやしのナムル おでん 果物 じゃが芋のバター煮	26 【誕生会】 マカロニグラタン レタスサラダ 水菜のスープ ミニケーキ トマト	27 チキンロイヤル ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	28 きつねうどん汁 シュウマイ 豚肉と大根の炒り煮 果物 浅漬け	29 【ハロウィン】 ハンバーグ パンプキンサラダ マカロニスープ 果物 ジャムパン

今月の目標

～食欲の秋・モリモリ食べて元気に遊ぼう。～

今日の献立は何かな？

気持ちの良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち、ますます秋の深まりを感じているこの頃です。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節になってきました。保育園の畑のさつまいもも収穫時期をむかえ、みんなで掘り起こしたさつまいもをいただくのも楽しみです。

朝晩は肌寒くなってきました。日中との寒暖差で風邪をひかないように、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

真珠蒸し(4人分)

<材料> ・もち米・・・150g ・片栗粉・・・大さじ1 ・豚ひき肉・・・300g
 ・玉ねぎ・・・1個 ・干しいたけ・・・2枚 ・戻し汁・・・大さじ1
 ・長ネギ・・・1/2本 ・醤油・・・小さじ1 ・塩・・・少々
 ・ごま油・・・小さじ1と1/2

<作り方> ①もち米は洗って一晩みずにつけた後、水を切っておく。
 ②水で戻した干しいたけと、玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに材料全部を入れてよく混ぜ、食べやすい大きさにまるめる。
 ③水を切っておいたもち米をバットにあけて片栗粉を混ぜ丸めた肉だんごをもち米の上で転がして、まわりにまんべんなくまぶす。
 ④クッキングシートをしいた蒸し器に、もち米のついた肉団子を並べ15分～20分蒸す。
 ⑤もち米が透明になってきたら出来上がり。

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。 ※ 10月より給食展示を再開しますのでご覧ください。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。