

10月の献立

古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ごはん 魚の塩麹焼き マカロニサラダ ごまみそ汁	2 あかごはん 蒸し豆腐の 野菜あんかけ 大根菜のソテー みそ汁	3 チャーハン すまし汁
			お月見団子 うさぎりんご お茶	炒り玄米おにぎり しその穂の天ぷら お茶	パン いりこ お茶
5 ごはん 厚揚げの煮物 もやしのナムル 人参の煮物 みそ汁	6 ごはん 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め 青菜のしらす和え みそ汁	7 ごはん 魚の甘酢あんかけ バリバリこんにゃく 煮豆 もずくスープ	8 カツカレー アラムと大豆の煮物 酢ごぼう	9 ごはん マーボー豆腐 さつま芋の煮物 中華スープ	10 炊き込みごはん みそ汁
さつま芋カップケーキ するめ 牛乳	しその穂のおにぎり 野菜 お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	ピザトースト 昆布 お茶	糸昆布のおにぎり いりこ お茶	パン するめ お茶
12 ごはん 炒り豆腐 もやしのごま和え みそ汁	13 ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 キャベツの梅和え 豆乳みそ汁	14 きのこごはん がんもと こんにゃくの煮物 さつま芋のサラダ みそ汁	15 ごはん 真珠蒸し 小松菜のソテー すまし汁	16 お弁当の日 	17 しぐれごはん みそ汁
大根菜のおにぎり 昆布 お茶	ふかし芋 いりこ 牛乳	干し大根の煮物 果物 お茶	きなこおはぎ 野菜 お茶	ジャムサンドパン するめ 牛乳	パン 昆布 お茶
19 ごはん 魚の竜田焼き 納豆サラダ みそ汁	20 ごはん 厚揚げのごまみ焼き さつま芋と 糸昆布の煮物 すまし汁	21 大根菜のおにぎり サンマ焼き 貝たくさん汁	22 ごはん ボークビーンズ 干し大根の煮物 とろろ汁	23 ごはん 高野豆腐と アラムの煮物 青菜ともやしの おかか和え みそ汁	24 さつま芋ごはん 豚汁
焼き芋 いりこ 牛乳	にゅうめん お茶	ぜんざい するめ お茶	チャーハン お茶	パン 昆布 牛乳	パン いりこ お茶
26 ごはん 厚揚げと野菜の五目煮 ばんさんすう みそ汁	27 ごはん イカと里芋の煮物 青菜のごま和え みそ汁	28 保護者会 お楽しみ献立 献立はお楽しみに!!	29 ごはん いなりコロッケ キャベツと 刻み昆布の酢の物 みそ汁	30 ごはん 魚のごま揚げ 大根の煮物 塩麹スープ	31 煮込みうどん ごぼうの煮物
さつま芋の重ね煮 いりこ お茶	パン 昆布 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	煮豆 果物 お茶	芋あんお焼き するめ 牛乳	パン するめ お茶

大豆製品を食べよう

保育園では、週に2回主菜に大豆製品を取り入れています。家庭ではどうしても肉や魚に偏りがちですが、大豆製品を食べることで動物性蛋白質の過剰摂取を抑え、良質の蛋白質を取り入れることができます。給食で食べている献立の中から簡単に作ることでできる献立を紹介します。

<厚揚げ>

～フライパン～

- ・ステーキ：食べやすい大きさに切り焼き、かつお節としょうゆをかける。

～トースター～

- ・みそ焼き：みそ、さとうを合わせたものを上にぬり焼く。
〔ねぎ、ごま、梅干し、かつお節を混ぜても美味しいですよ。〕
- ・マヨ焼き：マヨネーズに隠し味のみそを混ぜぬり焼く。

<納豆>

納豆は子どもたちも大好き、そのまま食べてもよいですが、野菜と和えるとまた違った味が楽しめます。

- ・ねぎ納豆：ねぎ+しょうゆ
- ・しらす和え：しらす+しょうゆ
- ・野菜と一緒に和える
ほうれん草や小松菜など茹でた野菜を納豆と和える。

<茹で大豆>…子どもの好きなケチャップを使って簡単に作れます。
ボークビーンズ

豚肉 100g・玉ねぎ 中1玉・人参 小1本・水煮大豆 150g

* [ケチャップ 大さじ3・しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1・酒 小さじ1]

- ①人参・玉ねぎはさいの目切りにする。
- ②豚肉は小さめに切る。
- ③フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参・煮大豆の順に入れ炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら*の調味料を入れ味付けをする。

<お知らせ>

- ・1日(木)：すみれ組クッキング(お月見団子)
- ・16日(金)：お弁当の日
- ・21日(水)：さくら組クッキング(サンマ焼き)
- ・28日(水)：お楽しみ献立

