



# 10月夕飯献立

H26. 10. 01

たかさご保育園 キッチン

1 (水)	ごはん 銀だらの煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁	銀だら 切干大根、人参、ツナ、大豆マヨネーズ 玉ねぎ、わかめ
2, 16, 30 (木)	豚そぼろごはん ツナとじゃがいものオープン焼き 味噌汁	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン、パン粉 人参、大根
3, 17, 31 (金)	ツナパン、チーズハンバーグ ゆでブロッコリー 野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、とろけるチーズ ブロッコリー さつまいも、人参、玉ねぎ
6, 20 (月)	ごはん たらのホイル蒸し 味噌汁	たら、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン、バター キャベツ、わかめ
7 (火)	ごま塩ごはん、ウインナーのケチャップステーキ じゃがいもの甘辛炒め 味噌汁	ウインナー、ケチャップ じゃがいも 人参、玉ねぎ、大根
8, 22 (水)	ごはん、煮魚 きのこのサラダ 味噌汁	白身魚 ベーコン、えのき、しめじ、人参 じゃがいも、玉ねぎ
9, 23 (木)	チキンカレー 野菜スープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カレールウ キャベツ、人参、玉ねぎ
10 (金)	ロールパン シーフードグラタン 春雨スープ	えび、たら、マカロニ、人参、玉ねぎ、粉チーズ 春雨、人参、大根、長ねぎ
14, 28 (火)	鮭チャーハン じゃがいものバター煮 野菜スープ	甘塩鮭、人参、玉ねぎ、コーン じゃがいも、バター 人参、えのき、しめじ
15, 29 (水)	ごはん 鮭の甘辛ソテー (ちゃんちゃん焼き風) すまし汁	生鮭、味噌、えのき、しめじ、キャベツ、もやし 大根、長ねぎ、お麩
21 (火)	ごま塩ごはん、鶏肉のカレー風味焼き 白菜とツナの煮物 味噌汁	鶏肉、カレー粉 白菜、ツナ、油揚げ 大根、人参
24 (金)	ロールパン、かじきのムニエル さつまいもの甘煮 野菜スープ	かじき、バター、小麦粉 さつまいも 大根、人参、玉ねぎ
27 (月)	ごはん 肉豆腐 味噌汁	豚肉、豆腐、長ねぎ 小松菜、人参、玉ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

9月のメニュー紹介

☆じゃがいものシャキシャキ炒め☆ 材料 じゃがいも、青のり

作り方 ①じゃがいもを千切りにする。

②フライパンに油をひきじゃがいもを炒め、火がとおったら、塩で味付けし、最後に青のりをふりかけて出来上がり。

\*味付けを酒、醤油にかえてもおいしいですよ♪

