

給食だより

令和3年(2021年)10月

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土	
		<p>* 花・雪・月組は4日(月)にお米1合を持ってきてください。 11日・26日に使用する分です。</p> <p>* 8日(金)はひまわりの丘公園へ遠足に行くので、 おかず入りお弁当をお願いします。</p> <p>* 19日(火)はスマイル弁当デーです</p>			<p>1 運動会</p> 	<p>2 麻婆豆腐</p> <p>合挽き肉・豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸・筍・生姜 片栗粉・中華だし</p> <p>味付け海苔</p> <p>オレンジ</p>
<p>4 高野豆腐のオランダ煮</p> <p>鶏ひき肉・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 片栗粉</p> <p>ひじきと大豆のサラダ</p> <p>ツナ・春雨・大豆・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p>5 五目卵焼き</p> <p>海老・卵・豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸</p> <p>ちくこん煮</p> <p>竹輪 こんにやく</p> <p>バナナ</p>	<p>6 肉じゃが</p> <p>竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにやく</p> <p>中華サラダ</p> <p>ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>手作りおやつ 鬼まんじゅう</p>	<p>7 さげフライ</p> <p>鮭・卵 トマ・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ</p> <p>おひたし</p> <p>竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま</p> <p>オレンジ</p>	<p>8 遠足</p> <p>おかず入りお弁当を お願いします</p>	<p>9 親子丼</p> <p>鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸</p> <p>棒チーズ</p> <p>オレンジ</p>	
<p>11 さつまいもごはん・おかか和え</p> <p>花かつお 白菜 さつま芋・黒ごま</p> <p>味噌汁</p> <p>豆腐・油揚げ・味噌・わかめ 人参・青葱・玉葱・えのき・大根</p> <p>オレンジ</p>	<p>12 豆腐のマヨネーズ焼き</p> <p>ツナ・豆腐 人参・青葱・コーン・生姜 小麦粉・マヨネーズ</p> <p>小松菜ともやしのナムル</p> <p>人参・小松菜・もやし ごま油</p> <p>梨</p> <p>おやつ ヨーグルト</p>	<p>13 かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>竹輪・鶏ミンチ・厚揚げ 南瓜・人参・いんげん・玉葱・干し椎茸</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま・ごま油</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>手作りおやつ レモンたまごぼうろ</p>	<p>14 お好み焼き</p> <p>粉かつお・竹輪・豚肉・チーズ・青のり 人参・青葱・キャベツ・長芋 こんにやく・小麦粉・ソース・マヨネーズ</p> <p>小魚の磯煮</p> <p>ちりめん・青のり</p> <p>オレンジ</p>	<p>15 さばの塩焼き・ゆで卵</p> <p>鯖・卵</p> <p>卵の花</p> <p>鶏ミンチ・油揚げ・おから 人参・青葱・大根・牛蒡・干し椎茸 こんにやく</p> <p>バナナ</p>	<p>16 オムレツ</p> <p>ベーコン・卵 人参・ピーマン・玉葱 ケチャップ</p> <p>味付け海苔</p> <p>オレンジ</p>	
<p>18 ポトフ・ゆで卵</p> <p>ウインナー 人参・キャベツ・玉葱 じゃが芋</p> <p>竹輪のゆかり揚げ</p> <p>竹輪・卵 小麦粉・ゆかり</p> <p>オレンジ</p>	<p>19 スマイル弁当デー</p> <p>唐揚げ</p> <p>鶏肉 生姜・トマ・ブロッコリー 片栗粉</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ハム・卵 人参・きゅうり マカロニ・マヨネーズ</p> <p>果汁100%ゼリー</p> <p>手作りおやつ フレンチトースト</p>	<p>20 赤魚のきのこあんかけ</p> <p>赤魚 人参・青葱・玉葱・しめじ・えのき・干し椎茸 片栗粉</p> <p>じゃが芋とブロッコリーのサラダ</p> <p>ハム 人参・ブロッコリー・コーン じゃが芋・マヨネーズ</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>21 きのこのクリームシチュー</p> <p>鶏肉 人参・玉葱・しめじ ルー</p> <p>ハムサラダ・ゆで卵</p> <p>ハム・卵 人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p>22 ☆酢豚</p> <p>豚肉 人参・ピーマン・玉葱・筍・干し椎茸 片栗粉・ケチャップ</p> <p>☆もやしの中華サラダ</p> <p>ハム・春雨 もやし・きゅうり いりごま・ごま油</p> <p>バナナ</p> <p>手作りおやつ スイートポテト</p>	<p>23 さつまい汁</p> <p>豚肉・豆腐・油揚げ・味噌 人参・青葱・玉葱・大根 さつま芋</p> <p>のり佃煮</p> <p>オレンジ</p>	
<p>25 五目豆煮</p> <p>平天・鶏肉・厚揚げ・大豆 人参・いんげん・大根・牛蒡・筍・干し椎茸 こんにやく</p> <p>ひじきのミルクィーサラダ</p> <p>ハム・スキムミルク・ひじき 人参・ほうれん草・コーン マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p>26 ハロウィンカレー</p> <p>合ミンチ 人参・南瓜・玉葱・茄子・しめじ じゃが芋・ルー・ケチャップ</p> <p>サラダ</p> <p>ウインナー・卵 トマ・ブロッコリー</p> <p>バナナ</p> <p>手作りおやつ りんごジャムヨーグルト</p>	<p>27 イタリアンスパゲティ</p> <p>ベーコン 人参・トマ・缶・ピーマン・玉葱 パスタ・ケチャップ</p> <p>野菜のごま和え・ふりかけ</p> <p>ふりかけ 人参・キャベツ・きゅうり すりごま</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>28 防災訓練</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 人参・青葱・玉葱・牛蒡・大根 こんにやく・さつま芋</p> <p>ゆで卵・のり佃煮</p> <p>卵・のり佃煮</p> <p>オレンジ</p> <p>手作りおやつ かぼちゃプリン</p>	<p>29 南禅寺揚げ</p> <p>メルルーサ・豆腐・卵 青葱 小麦粉</p> <p>ゆで干し大根煮</p> <p>竹輪・鶏肉・油揚げ 人参・青葱・ゆで干し大根・干し椎茸 糸こんにやく</p> <p>バナナ</p>	<p>30 大豆とひじきの炒り煮</p> <p>鶏肉・油揚げ・大豆・ひじき 人参・青葱・干し椎茸 こんにやく</p> <p>ふりかけ</p> <p>オレンジ</p>	



このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

* 南禅寺揚げのレシピ(5人分)

<材料>

- ・白身魚 400g
- ・木綿豆腐 180g
- ・青葱 30g
- ・小麦粉 40g
- ・卵 50g
- ・塩 3g
- ・砂糖 4g
- ・塩コショウ 適量

<作り方>

- ①豆腐は水切りしておき、魚は塩コショウで下味をつける
- ②青葱は小口切りする
- ③豆腐・小麦粉・卵・青葱・塩・砂糖を混ぜ合わせ衣をつける
- ④油を170度に予熱する
- ⑤魚に小麦粉(分量外)をまぶし、衣をつけて揚げる

