

給食だより



下東条西保育所

令和3年(2021年) 9月

月	火	水	木	金	土
		1 高野豆腐の卵とじ 鶏ミンチ・卵・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 じゃが芋 小松菜とわかめのナムル わかめ 小松菜・トマト・コーン ごま油 グレープフルーツ 手作りおやつ チョコパイ	2 マーマレードチキン 鶏肉 トマト・ブロッコリー マーマレード・片栗粉 ポテトサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ オレンジ おやつ ヨーグルト	3 焼うどん 粉かつお・豚肉・青のり 人参・青葱・玉葱・キャベツ・もやし うどん・ソース ちりめんとピーマンの佃煮 ちりめん ピーマン バナナ	4 親子丼 鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸 棒チーズ オレンジ
* 花・雪・月組は1日(水)にお米1合を持ってきてください。 8日・29日に使用する分です。					
6 夏野菜の炊き合わせ 竹輪・鶏肉 人参・南瓜・いんげん・茄子・玉葱 干し椎茸・じゃが芋 キャベツの塩昆布和え ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし オレンジ	7 さわらのごま焼き 鯖 すりごま 大豆とひじきの炒り煮 鶏肉・油揚げ・大豆・ひじき 人参・牛蒡・干し椎茸 こんにゃく バナナ	8 ☆夏野菜の天井 海老・卵 人参・南瓜・ピーマン・玉葱・茄子 小麦粉 すまし汁 豆腐・わかめ 人参・青葱・玉葱・えのき グレープフルーツ 手作りおやつ オレンジゼリー	9 すき焼き風煮 牛肉・焼き豆腐 人参・青葱・玉葱・白菜・牛蒡・椎茸 糸こんにゃく・麩 酢の物 ちりめん・わかめ きゅうり すりごま オレンジ	10 千草焼き 鶏ミンチ・卵・ひじき 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 刻み昆布とツナの炒め煮 ツナ・刻み昆布 人参・蓮根 バナナ	11 和風ポトフ 鶏肉・厚揚げ 人参・キャベツ・玉葱・しめじ じゃが芋 のり佃煮 オレンジ
13 ☆冷やし中華 ハム・卵 トマト・きゅうり 中華麺・すりごま・ごま油 ひじきのふりかけ 花かつお・ひじき オレンジ	14 ポークビーンズ 豚肉・ベーコン・竹輪・大豆 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・コンソメ・ケチャップ 青菜のウインナーソテー ウインナー 小松菜 すりごま・ごま油 バナナ 手作りおやつ フルーツヨーグルト	15 チーズコロッケ 合ミンチ・卵・チーズ 玉葱・じゃが芋 パン粉・小麦粉・ソース・ケチャップ ハムサラダ ハム 人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり マヨネーズ グレープフルーツ 手作りおやつ オレンジゼリー	16 麻婆茄子 合挽き肉 人参・青葱・茄子・玉葱・筍・干し椎茸 片栗粉・中華だし 中華サラダ ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油 オレンジ	17 スマイル弁当デー さけの塩焼き 鮭 ブロッコリー 五目金平・竹輪の磯辺揚げ 竹輪・油揚げ・卵・青のり 人参・牛蒡 こんにゃく・いりごま・小麦粉 バナナ 手作りおやつ 十五夜うさぎ蒸しパン	18 肉じゃが 竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく 味付け海苔 オレンジ
20 敬老の日 	21 チキンカツ 鶏肉・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース かぼちゃサラダ ハム 人参・南瓜・きゅうり・コーン マヨネーズ バナナ	22 八宝菜・ゆで卵 海老・イカ・豚肉・卵 人参・玉葱・筍・白菜・干し椎茸 片栗粉・中華だし 春雨の酢の物 ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま グレープフルーツ 手作りおやつ おはぎ	23 秋分の日 	24 厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ・厚揚げ 人参・青葱・玉葱・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく ひじきと大豆のサラダ ツナ・大豆・春雨・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ バナナ	25 トマトそうめん ツナ トマト・きゅうり そうめん・ごま油・いりごま ふりかけ オレンジ
27 高野豆腐の五目煮 鶏肉・高野豆腐 人参・いんげん・玉葱・干し椎茸 じゃが芋・こんにゃく もやしとわかめの和え物 竹輪・わかめ もやし・コーン すりごま・ごま油 オレンジ	28 魚の野菜あんかけ メルルーサ 人参・ピーマン・南瓜・玉葱・しめじ・筍 干し椎茸・エリンギ・片栗粉 竹輪の生姜煮 竹輪 生姜 バナナ	29 ☆ロコモコ丼 合挽き肉・卵・豆腐・牛乳 トマト缶・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー パン粉・コンソメ・ケチャップ・中濃ソース フライドポテト じゃが芋 グレープフルーツ 手作りおやつ りんごごとさつま芋のケーキ	30 運動会 		「☆」:新メニュー 赤:からだを作る食品 緑:からだの調子を整える食品 黄:エネルギーを作る食品

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ね。

※食材は都合により変更する場合があります。

* マーマレードチキンのレシピ (5人分)

材料	作り方
鶏肉 400g	①鶏肉は一口大に切る。
塩コショウ 少々	②鶏肉に塩コショウをふり
片栗粉 適量	片栗粉をまぶし、焼く。
☆マーマレード 2分の1カップ	③☆を煮立て②を加え
☆醤油 4分の1カップ	とろみがつくまで煮る。
☆みりん 3分の1カップ	

* 17日(金)はスマイル弁当デーです

- ☆対象クラス:ことり・うさぎ・花・雪・月組
- ☆持ち物
 - ・ことり・うさぎ組 → いつもの給食セット・空のお弁当箱
 - ・花・雪・月組 → いつもの給食セット・空のお弁当箱
(白ご飯はおにぎりにしてラップに包んで下さい。
味付け海苔・ふりかけはつけてもらってもいいですよ)
- ・うさぎ・花・雪・月組 → レジャーシート