

令和4年9月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
<p>よく噛んで食べましょう♪</p> 			<p>1 麦ごはん 中華風卵焼き ツナサラダ 南瓜スープ 飲むヨーグルト クリームパン</p>	<p>2 ひじきごはん 魚のねぎみそ焼き 甘酢野菜 ふわふわ汁 ミルク カルピスゼリー</p>	<p>3 ガパオライス 卵スープ ヨーグルト ミルク ふわふわココアゼリー</p>
<p>5 納豆ごはん 肉じゃが みそ汁 オレンジ ミルク かりんとう風トースト</p>	<p>6 お子様ランチ クリームスープ キウイフルーツ ミルク プリンアラモード</p>	<p>7 ごま豚丼 みそ汁 ヤクルト ミルク りんごゼリー</p>	<p>8 ミルクロールパン 牛肉のオーロラソース しめじスープ ヨーグルト むぎ茶 ごまじゃこおにぎり</p>	<p>9 ごはん 魚のマヨ和え 野菜の中華和え わかめスープ ミルク もちもち豆腐ドーナツ</p>	<p>10 うさぎランチ すまし汁 りんご ミルク みたらし団子</p>
<p>12 のりごはん つるるんちゃんな ベーコンスープ オレンジ ミルク 肉まん風蒸しパン</p>	<p>13 ひじきごはん 魚のあずま煮 ちりめんの酢の物 みそ汁 ミルク 芋の天ぷら</p>	<p>14 ごはん 生揚げのうま煮 みそ汁 バナナ ミルク ぎょうざピザ</p>	<p>15 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き エッグサラダ けんちん汁 ミルク りんごパウンドケーキ</p>	<p>16 ごはん ミートボールチャップ スパゲッティサラダ 人参スープ ミルク チョコ蒸しパン</p>	<p>17 食パン タンドリーチキン 野菜サラダ 豆乳スープ むぎ茶 細切り昆布と人参のおにぎり</p>
<p>19 敬老の日 </p>	<p>20 麦ごはん マーボー豆腐 中華スープ バナナ ミルク お好み焼き</p>	<p>21 鶏飯 土佐和え ヨーグルト ミルク チョコからケーキ</p>	<p>22 ごはん 魚の照り焼き 酢の物 みそ汁 飲むヨーグルト 手作りクッキー</p>	<p>23 秋分の日 </p>	<p>24 ごはん はみだし餃子 三色サラダ みそ汁 ミルク きなこお麩ラスク</p>
<p>26 のりごはん みそラーメン 切り干し大根 ヤクルト ミルク 黒棒</p>	<p>27 パン 和風スパゲッティ 卵と豆腐のスープ バナナ ミルク せんべい</p>	<p>28 ごはん 魚のきのこあんかけ みそ汁 ネーブル ミルク 秋色アップルポンチ</p>	<p>29 ごはん ごま味噌カツ キャベツの甘酢和え すまし汁 むぎ茶 にゅうめん</p>	<p>30 納豆ごはん きいこん 豚汁 キウイフルーツ 飲むヨーグルト ウインナーロール</p>	

★献立紹介★ 「ツナと豆腐のうま煮」

【材料】(3~5歳児1人分)

豆腐	45g	ツナ水煮	15g	人参	10g	玉葱	10g
乾し椎茸	0.5g	葉ねぎ	2g	砂糖	4g	薄口醤油	4g
みりん	1g	片栗粉	1g	油	適量		

【作り方】

- ①豆腐は大きめのさいの目に切る。ツナは煮汁を切っておく。人参は1.5cm程度の角切りに、玉葱はスライスし、乾し椎茸は水で戻して、小さく刻む。葉ねぎは小口切にする。
- ②鍋の油を熱し、ツナを炒め、葉ねぎ以外の野菜を入れて炒める。水を少量加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。野菜が柔らかくなったら豆腐を加えて一煮立ちさせ、調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に葉ねぎを加えてできあがり♪

☆サラダなどに使うことが多いツナ缶ですが、煮物に使用してもおいしいです！

