

令和6年10月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚のマッシュ焼き 納豆の和え物 みそ汁 ミルク メロンパン	2 ごはん 五目煮豆 みそ汁 ヨーグルト ミルク ツナポテのおやき	3 麦ごはん チンジャオロース 野菜サラダ にらスープ ミルク 南瓜マールケーキ	4 ミルクロールパン 牛肉のオーロラソース煮 さつま汁 バナナ お茶 鮭と青菜のおにぎり	5 ごはん 豚肉となすのみそ炒め すまし汁 オレンジ ミルク チョコスコーン
7 麦ごはん 野菜マーボー豆腐 ベーコンスープ キウイフルーツ ミルク ごま蒸しパン	8 ひじきごはん 魚の天ぷら のりの佃煮和え 若竹汁 ミルク にゅうめん	9 ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのごまサラダ みそ汁 ミルク じゃこトースト	10 ごはん レバーのバーベキューソース ポテトサラダ けんちん汁 ミルク きなこ豆腐ドーナツ	11 食パン 和風スパゲッティ じゃがこんスープ バナナ お茶 ツナ昆布おにぎり	12 ハヤシライス 小魚和え オレンジ
14 スポーツの日 	15 ぶりかけごはん ちきんちきんごぼう みそ汁 キウイフルーツ ミルク チチミ	16 ミルクロールパン ひき肉のマカロニチュー ダイコンサラダ バナナ お茶 揚げ菜の葉おにぎり	17 ごはん 魚の磯辺揚げ コロコロサラダ みそ汁 飲むヨーグルト コーンスナック	18 ごはん ひじき入り卵焼き ごま酢和え みそ汁 ミルク ココアラスク	19 のりごはん 五目うどん 切り干し大根のナムル ヨーグルト ミルク お芋パン
21 ごはん カレーコロケ スパゲッティサラダ コーンスープ ミルク 白玉団子(きなこ)	22 納豆ごはん かみなり豆腐 みそ汁 ヨーグルト ミルク コロコロドッグ	23 遠足 	24 のりごはん あんかけラーメン かき玉スープ キウイフルーツ ミルク シュガートースト	25 ごはん 魚のマヨ和え 三色サラダ みそ汁 ミルク いちごジャムパウンドケーキ	26 豚肉のスタミナ丼 みそ汁 バナナ 飲むヨーグルト マフィン
28 ごはん ケチャップミートローフ キャベツの甘酢和え 青のり汁 ミルク サターアングキ	29 ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ ミルク メープルお麩ラスク	30 ひじきごはん 魚の野菜あんかけ みそ汁 キウイフルーツ ミルク 芋の天ぷら	31 ごはん おばけバーグ マカロニサラダ クリームコーンスープ 飲むヨーグルト せんべい	<p style="text-align: center;">秋といえば「食欲の秋」!</p> 夏の疲れや急な気温の変化により風邪をひきやすい秋にぴったりの食材を紹介します。 ○さつまいも→ <u>免疫力アップ</u> ○れんこん→ <u>風邪の症状を抑える</u> ○梨→ <u>喉の痛みを和らげる</u> ○カツオ→ <u>夏バテを予防</u>	

❁献立紹介❁ 『豆腐のカレー炒め煮』

～材料～

豚こま切れ	100g	木綿豆腐	300g	人参	80g
玉葱	100g	マカロニ	30g	薄口醤油	2g
カレールウ	5g	片栗粉	1g		

～作り方～

- ①豆腐は約2cm角に切る。人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライスする。マカロニは茹でておく。
- ②フライパンに油をしき、豚こま切れ、人参、玉葱を炒め、少量の水を入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ③野菜に火が通ったら、マカロニと豆腐を入れる。調味料を加え、味つけをする。
- ④最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり!

