

10月献立予定表

おおつ保育園



1 ごはん 高野豆腐の肉詰め 長芋の梅和え もやしのみそ汁 お月見団子	2 黒米ごはん さばのみそ煮 卵の花 じゃが芋のみそ汁 レーズンパン	1 ごはん 五目豆 おひたし みそ汁
5 ごはん 魚パン粉焼き きんぴら さつま芋のみそ汁	6 ごはん かぼちゃの煮物 もやしの酢の物 豚汁	7 ごはん 魚ピザ焼き 梅サラダ 切干大根のみそ汁
8 ごはん 鶏肉みそ焼き あらめのナムル 煮豆 豆腐のすまし汁	9 栗ごはん 魚ポテト焼き 納豆サラダ なすのみそ汁	10 運動会 明日は、運動会。 みんなの好きな メニューで応援 します。
梅じゃこおにぎり	ポテト春巻き	おからパンケーキ
12 ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え 豆腐のみそ汁 芋あん饅頭	13 雑穀ごはん 鮭と大豆のグラタン たたきごぼう じゃが芋のみそ汁 じゃこおにぎり	14 お弁当の日 大学芋
15 ごはん れんこんつくね 切干大根と昆布の煮物 もやしのみそ汁 ほうれん草スコーン	16 ごはん 魚もみじ焼き 五目豆 麩ときのこのみそ汁 ごはんおやき	17 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 酢の物 みそ汁
19 ごはん 魚ねぎみそ焼き 根菜ごま煮 煮豆 大根のみそ汁 焼きいも	20 ごはん チリコンカーン 焼きさつま芋 根菜豆乳スープ かぼちゃクッキー	21 ごはん こんこんメンチ じゃこサラダ さつま芋のみそ汁 梅のり巻き
22 ごはん 鶏肉変わり焼き 白和え かぼちゃのみそ汁 スイートポテト	23 ごはん 魚磯辺揚げ 人参とひじきのごま和え 煮豆 豆腐のみそ汁 黒ごまきなこ棒	24 ごはん さつま芋煮物 おひたし 豚汁
26 リクエストメニュー ラーメン 切干大根のナムル 青のりポテト りんごカップケーキ	27 ごはん 高野豆腐の煮物 炒めなます 魚焼き団子汁 わかめおにぎり	28 ごはん マーボー大根 キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁 チーズマフィン
29 ごはん あらめの煮物 納豆和え 鮭とかぶのシチュー さつま芋サモサ	30 ごはん 里芋そぼろ煮 青菜のおひたし もやしのみそ汁 野菜クラッカー	31 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁

10月は、わたなべこうたくんのリクエストメニューで、「ラーメン」です。

人気メニュー
” 鶏肉みそ焼き ”

材料 約4人分
 鶏もも肉 300g
 さつま芋 中1本
 しめじ 1袋(約100g)
 みそ 大さじ1(約18g)
 出し汁または酒 少々

作り方を
 ① さつま芋は、長さ4cm位の拍子切りにする。しめじは、小房に分ける。鶏肉は、食べやすい大きさ(約7~8等分)に切る。
 ② みそに少量の出し汁または酒を加えてのばし、からめやすくする。(ポタッとする程度)
 ③ ポウルに①と②を合わせてよくからめる。
 ④ オープン180℃で15分から20分くらい、色がつくまで焼く。

*お肉の旨味としめじの旨味が合わさっておいしいです。子どもたちに人気のメニューです。

2020. 10, 1



10日の運動会の日、雨天の時、保育を希望される方は、お弁当をお願いします。