

9月献立予定表

おおつ保育園



			1 ごはん 夏野菜揚げびたし 煮豆 みそ汁 じゃこおにぎり	2 ごはん 鶏肉のカレー焼き レタスサラダ みそ汁 ジャムトースト	3 ごはん そばろ煮 酢の物 みそ汁
5 ごはん キャベツ炒め 焼きかぼちゃ みそ汁 チヂミ	6 ごはん チリコンカン もやしの酢の物 みそ汁 大学いも	7 雑穀ごはん 魚ねぎみそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フライドポテト	8 ごはん かぼちゃコロッケ ねばねば和え みそ汁 たこ焼き風おにぎり	9 十五夜 なすスパゲティ 大豆中華サラダ 冬瓜スープ お月見団子	10 ごはん マーボー春雨 おひたし みそ汁
12 雑穀ごはん じゃが芋そばろ煮 酢の物 みそ汁 かぼちゃパイ	13 ごはん 魚磯辺揚げ コールスロー みそ汁 小豆おやき	14 ごはん ごろごろつくね 大豆磯煮 みそ汁 ピザトースト	15 ごはん 豆腐グラタン きんぴら みそ汁 お好み焼き	16 お弁当の日 きなこマカロニ	17 ごはん じゃが芋チーズ ごま和え 鶏肉のみそ汁
19 敬老の日 	20 ごはん なすミートグラタン 切干大根ナムル みそ汁 米粉じゃがおやき	21 ごはん 魚ハンバーグ あらめの煮物 ごまみそ汁 大豆かりんとう	22 彼岸 ごはん 揚げ芋のごま和え なすのツナ焼き 豆のスープ おはぎ	23 秋分の日 	24 ごはん 野菜炒め 粉ふきいも みそ汁
26 ごはん 豆腐の香り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 焼きおにぎり	27リクエストメニュー カレーライス じゃこサラダ 野菜スープ 秋の実りケーキ	28 ごはん マーボーなす もやしナムル みそ汁 じゃこトースト	29 ごはん 鶏肉のみそ焼き ごま和え みそ汁 しいたけせんべい	30応援メニュー ごはん 鶏カツ 納豆サラダ 麩のみそ汁 応援クッキー	2022. 9. 1

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

なすの人気メニュー なすのミートグラタン



9月のリクエストメニューは
“カレーライス”です！

10/1は運動会！みんなの好きなメニューで応援します

材料(4人分)

なす 中2個
豚ミンチ 100~150g
トマト缶詰(200g入り) 1/2缶
にんにく 1かけ
スープの素 大さじ1
油
ケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々
さとう 小さじ1/4
ピザ用チーズ 40g

- ①にんにくはみじん切りにする。なすは厚さ5ミリの輪切りにして水にさらす。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて火にかける。豚ミンチを入れて炒め、色が変わってポロポロになったらなすを加えて炒め合わせる。
- ③なすに油が回ったら、トマト缶、水80ml、スープの素を加えてときどき混ぜながら7~8分煮詰める。水気がほとんどなくなったらケチャップ、しょうゆ、塩、さとうで味を調え、火を止める。
- ④耐熱容器に移し替え、ピザチーズを散らしてオーブントースターで色よく焼く。

先月、なすとトマトが畑でたくさん収穫できたときに作ったレシピです。湯むきしたトマトを使用しましたが、トマト缶だと手軽にできます。おいしい！と、たくさん食べてくれましたよー。