

9月献立予定表



おおつ保育園

2 ごはん マーボーなす 焼きじゃが芋 トマト・みそ汁 じゃこおにぎり	3 ごはん トマトハンバーグ 根菜ごま煮 みそ汁 小芋甘辛揚げ	4 ごはん 魚ねぎみそ焼き ひじきの煮物 みそ汁 ラスク	5 ごはん きんぴら なすの生姜焼き 夏豚汁 ごはんおやき	6 ごはん 大豆トマト煮 焼きかぼちゃ みそ汁 ピーマンスコーン	7わくわくまつり お弁当
9 ごはん なすはさみ揚げ 梅しそサラダ みそ汁 ミルクずもち	10 ごはん じゃが芋そぼろ煮 酢の物 みそ汁 梅おにぎり	11 ごはん 魚の春巻き あらめの煮物 みそ汁 かぼちゃ蒸しパン	12 ごはん ポークマリネ 煮豆 みそ汁 きな粉マカロニ	13 お弁当の日  クラッカー	14 ごはん 野菜炒め トマト みそ汁
16 敬老の日 	17十五夜 ごはん チンジャオロース 高野豆腐の煮物 みそ汁 お月見団子	18 ごはん 魚の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 煮豆・みそ汁 人参ゼリー	19 なすスパゲティ 切干大根サラダ わかめスープ チーズマフィン	20 ごはん ごろごろつくね おからの煮物 みそ汁 フライドポテト	21 ごはん そぼろ煮 酢の物 みそ汁
23 振替休日 	24彼岸 ごはん 鶏肉のカレー焼き ごま酢和え みそ汁 おはぎ	25 ごはん 魚の磯辺揚げ おかか和え みそ汁 大豆かりんとう	26 ごはん 油揚げコロケ もやしごま和え 煮豆・みそ汁 米粉じゃがおやき	27 ごはん チリコンカーン たたきごぼう 高野豆腐スープ 焼きおにぎり	28 ごはん マーボー豆腐 おひたし みそ汁

30リクエストメニュー
ごはん
から揚げ
じゃこサラダ
みそ汁
りんごのケーキ

※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。

2024. 9. 2

9月のリクエストメニューは
“からあげ”です！

旬の食材で
マーボーなす

材料(4人分)

豚ミンチ	100g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
なす	3本
しめじ	1/3房
えのき	1/3房
小ねぎ	2本
油	
片栗粉	大きじ1~2
オイスターソース	大きじ2~

- ① なすは長さ5センチ程度に切り、さらに縦4つか6つに割って棒状にして水にさらす。しめじとえのきはほぐす。にんにくとしょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくしょうがを入れて火にかける。香りが出たら豚ミンチを炒める。
- ③ ミンチの色が変わったら水を切ったなすとしめじ、えのきを入れて炒める。焦げそうなら水を加え、なすがしんなりするまで炒め煮をする。
- ④ オイスターソースで味付けし、水溶き片栗粉を加えてしばらく混ぜ、小ねぎを散らして火を止める。

※オイスターソースだけで味が決まるので簡単に作ることができます。大量調理では水を加えずに作りますが、ご家庭で作る場合は水を加えた方が作りやすいと思います。

