

令和5年 9月給食献立表

【今月の目標】・・・何でも食べて、元気に過ごしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	金	ご飯	タルタル卵の肉巻き ほうれん草の納豆和え 中華スープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
2	土	人参ご飯	ビーフン炒め さつま芋サラダ わかめスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/もちもちパン/果物
4	月	ご飯	れんこんつくね ひじきの煮物 ポタージュスープ	牛乳/トースト	牛乳/サクサククッキー/果物
5	火	パン	皿うどん 卵サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
6	水	ひじきご飯	魚の黄金焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	ヤクルト/※チーズボール/果物
7	木	ご飯	麻婆豆腐 ジャーマンポテト つみれ汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/チヂミ/果物
8	金	ご飯	野菜オムレツ สปาゲティサラダ 南瓜のクリームスープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クレープ/果物
9	土	わかめご飯	焼きそば だし巻き卵 豆腐のすまし汁	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/バナナマフィン/果物
11	月	ご飯	春巻き 野菜のアーモンド和え イエローシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/お好み焼き/果物
12	火	パン	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ 野菜スープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/いなり寿司/果物
13	水	ご飯	魚の人参衣焼き 野菜の土佐和え 豚汁	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/ポテトチップス/果物
14	木	ご飯	豆腐ハンバーグ ※チャプチェ コーンスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/クリームパン/果物
15	金	ご飯	メンチカツ きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/どら焼き/果物
16	土	パン	マカロニグラタン トマトのマリネ オニオンスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/中華おこわ/果物
19	火	梅ご飯	鶏の竜田揚げ シーチキンサラダ 卵とじうどん	牛乳/粉ふき芋	牛乳/ベーコンパン/果物
20	水	ご飯	鮭のホイル焼き ポテトサラダ かきたま汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/ピザまん/果物
21	木	ご飯	えびしゅうまい 五目きんぴら 南瓜の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ごま団子/果物
22	金	ご飯	魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ソーメン汁/果物
25	月	ご飯	なすの挟み焼き 和風サラダ コーンシチュー	牛乳/黄粉トースト	牛乳/大学芋/果物
26	火	パン	鶏の照り焼き じゃが芋のカレー炒め ちゃんぽん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/おはぎ/果物
27	水	誕生会	 炊き込みご飯 エビフライ 和風スパゲティ トマトのごま和え 肉団子汁	牛乳/菓子	牛乳/スイートポテト/果物
28	木	ご飯	豚肉のきのこソースがけ マカロニサラダ カレー汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ミックスピザ/果物
29	金	ご飯	魚の塩麴焼き 青菜の白和え 豚汁	牛乳/さつま芋バター	牛乳/中華まん/果物
30	土	ご飯	カレー肉じゃが ウィナーの卵とじ 中華スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/ココアクッキー/果物

※は新メニューです。



今月のレシピ～ごま団子

<材料>

小麦粉 40g
お湯 40ml
白玉粉 130g
砂糖 40g
水 85～95ml
餡子 100g
白ごま 適量
揚げ油 適量

<作り方>

1. 餡子を16等分しておく。
2. ボールに小麦粉とお湯を入れ、よく混ぜる。
3. 白玉粉と砂糖を加え、耳たぶ位の柔らかさになるまで、水の量を調節しながらしっかり捏ねる。
4. 生地を16等分する。
5. 生地でこし餡を包み、白ごまをまぶしつける作業を16個分行う。
6. 140～160℃の油でゆっくり揚げ、浮いてきたら色づくまで揚げる。
7. 揚げたら油をきり完成。