

令和 6 年 10 月 給 食 献 立 表

【今月の目標】・・・食欲の秋、たくさん食べましょう

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	火	パン	皿うどん ジャが芋のカレー炒め オニオンスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/梅しそおにぎり/果物
2	水	ひじきご飯	鮭のホイル焼き 南瓜サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/アメリカンドック/果物
3	木	ご飯	ミルフィーユカツ ミモザサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/ぜんざい/果物
4	金	ご飯	豆腐ハンバーグ 野菜のゴマ和え 豚汁	牛乳/さつま芋バター	牛乳/サクサククッキー/果物
5	土	ご飯	豚肉の生姜焼き 和風サラダ わかめスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
7	月	ご飯	ミートボール スパゲティサラダ クリームシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/さつま芋の天ぷら/果物
8	火	パン	卵とツナのグラタン トマトのマリネ 野菜スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/中華おこわ/果物
9	水	ご飯	魚のカラフル焼き ポテトサラダ つみれ汁	牛乳/ココア蒸しパン	ヤクルト/あんぱん/果物
10	木	ご飯	さつま芋の肉巻き ひじきサラダ 中華スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/クリームパイ/果物
11	金	ご飯	すり身のフライ 野菜のアーモンド和え かき玉汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/もちもちパン/果物
12	土	ご飯	焼きそば 卵サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/バナナマフィン
15	火	パン	鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 ちゃんぽん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
16	水	ご飯	魚の黄金焼き 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/照り焼きピザ/果物
17	木	ご飯	牛肉とさつま芋の甘辛炒め 野菜の土佐和え 卵スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/まんじゅう/果物
18	金	ご飯	コロケ トマトのごま和え なめこの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
19	土	パン	クリームスパゲティ ウィンナーの卵とじ さつま芋スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/わかめおにぎり/果物
21	月	ご飯	春巻き 切り干し大根の煮物 イエローシチュー	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/梅が枝餅/果物
22	火	わかめご飯	鶏の照り焼き コールスローサラダ 肉ごぼううどん	牛乳/ヨーグルトホットケーキ	牛乳/ポテトチップス/果物
23	水	ご飯	魚の煮つけ 南瓜の天ぷら 野菜の梅和え きこの味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ソーメン汁/果物
24	木	ご飯	煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/フレンチトースト/果物
25	金	ご飯	えびしゅうまい 野菜の白和え すいとん汁	牛乳/ラスク	牛乳/さつまいもとりんごの春巻き
26	土	パン	和風スパゲティ シーチキンサラダ ポテトスープ	牛乳/ココアホットケーキ	牛乳/いなり寿司/果物
28	月	ご飯	酢どり 和風サラダ きこのポタージュ	牛乳/レーズン蒸しパン	牛乳/大学芋/果物
29	火	人参ご飯	ビーフン炒め ジャーマンポテト 豆乳味噌スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/ウィンナーパン/果物
30	水	誕生会	 栗とさつま芋のご飯 チキンカツ トマトスパゲティ 三色和え 団子汁	牛乳/菓子	牛乳/りんごマフィン
31	木	ご飯	魚の南蛮風 野菜の土佐和え わかめの味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/南瓜ケーキ/果物



今月のレシピ～牛肉とさつま芋の甘辛炒め～

<材料>2人分

牛薄切り肉 100g

(下味 醤油・酒・片栗粉各小1、生姜汁 少々)

さつま芋 150g

玉ねぎ 1/4個

人参 1/4本

小葱 適量

調味料

☆砂糖、酒、しょうゆ 各小さじ2

<作り方>2人分

①牛肉は食べやすい大きさに切り下味をつけておく。

②玉ねぎは5mmの幅に切り、人参は短冊切りねぎは小口切りにする。

③さつま芋は拍子木切りにして5分程度水にさらし、水気を切った後耐熱ボウルに入れてラップをし600wの電子レンジで2分程度加熱する。

④フライパンで①を色が変わるまで炒め玉ねぎ、人参に火が通るまで炒める。

⑤③のさつま芋を入れ焼き色がつくまで炒めたら☆の調味料を入れ味を絡ませる。

⑥最後に皿に盛り上からねぎを散らしたら完成。