



9月のこんだて

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体を作ろう。

吉井北保育園

令和2年9月1日

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	火	ご飯	(防災の日)肉豆腐 魚の缶詰 塩きゅうり そうめん汁 もも缶	(防災食)かんぱん	牛乳	備蓄パン
2	水	ゴマご飯	魚のカレーフリッター 根菜のゴママヨサラダ ジャが煮 厚揚げのみそ汁 パイナップル	スクランブルエッグ	牛乳	大学芋
3	木	ご飯	竜田揚げ 彩り和え 金平ごぼう 豆乳味噌スープ ぶどう	南瓜のあべかわ	牛乳	コーンパン
4	金	ご飯	肉みそおでん 卵焼き いんげんの胡麻和え チンゲン菜のスープ バナナ	豆腐煮	牛乳	梅じゃこおにぎり
5	土	ご飯	親子丼 小松菜と豆腐の和え物 わかめスープ	人参蒸しパン	牛乳	水ようかん チーズ
7	月	ご飯	きのこソースハンバーグ ほうれん草の和え物 人参グラッセ なすのみそ汁 りんご	ヨーグルトクラッカー	牛乳	南瓜ドーナツ
8	火	わかめご飯	冷やし中華 レバーの甘辛煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	大豆煮	牛乳	ミルクもち
9	水	ご飯	魚の照り焼き ミンチ納豆 南瓜の天ぷら さつま汁 パイナップル	ラスク	牛乳	マドレーヌ
10	木	ご飯	南瓜の肉巻き きゅうりの酢の物 ひじきの炒り煮 五目汁 なし	りんごチーズ	牛乳	フルーツ寒天
11	金	麦ご飯	カレーライス ビーンズサラダ トマトスープ バナナ	こふき芋	牛乳	みそ焼きおにぎり
12	土	ご飯	ポテトオムレツ ゴマじゃこサラダ 野菜麩のすまし汁	高野豆腐煮	牛乳	きな粉団子
14	月	ご飯	マーボー豆腐 きゅうりのナムル なすのフライ 中華コーンスープ りんご	厚揚げ煮	牛乳	フレンチトースト
15	火	パン	きのこベーコンのスパゲッティ フレンチサラダ ミネストローネ オレンジ	ジャムサンド	牛乳	フライドポテト かんぱん
16	水	ご飯	すり身揚げ 大豆の五目煮 三色和え 豚汁 なし	バナナ	牛乳	南瓜のボンデリング(クッキング)
17	木	ご飯	筑前煮 厚焼きたまご チンゲン菜の和え物 南瓜のみそ汁 ぶどう	じゃが煮	牛乳	サンドイッチ
18	金	ご飯	コロッケ りんごのサラダ けんちん汁 バナナ	きなこトースト	牛乳	おはぎ
19	土	ご飯	豚肉とゴーヤの生姜焼き キャベツの胡麻和え 高野豆腐煮 春雨スープ	磯辺卵焼き	牛乳	南瓜のホットケーキ
23	水	ご飯	魚の磯辺フライ 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 豆腐のみそ汁 パイナップル	ミルクもち	牛乳	アメリカンドッグ
24	木	誕生会	炊き込みご飯 チキン南蛮 ミモザサラダ さつま芋煮 団子汁 なし 	ロールパン	ヤクルト	スイートポテト
25	金	ご飯	焼きそば 小松菜と厚揚げの煮びたし 中華スープ バナナ	南瓜煮	牛乳	プリン
26	土	ご飯	豚肉と野菜の炒め ジャが芋の煮物 白菜のみそ汁	石垣団子	牛乳	梅が枝餅
28	月	ご飯	ミートボール トマトのマリネ なすの煮浸し ポトフ りんご	マカロニあべかわ	牛乳	あんこパイ
29	火	ご飯	たまごうどん きゅうりとわかめの酢の物 肉じゃが ぶどう	みたらし団子	牛乳	ハンバーガー
30	水	ご飯	魚のみそ煮 二色和え 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁 パイナップル	蒸し芋	牛乳	五目いなり

*9月1日は防災の日です。備蓄食を経験し、非常時に備え防災用の備蓄食を給食として提供します。

16日(水)にクッキングで作るレシピです。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

かぼちゃのボンデリング(約6個)

(材料)

白玉粉 105g
小麦粉 75g
南瓜 75g
ベーキングパウダー 4g
砂糖 20g

1. 白玉粉と牛乳を混ぜ、だまがなくなるまでこねる。
2. 1に上新粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダー、南瓜、すべての材料を入れてひとまとめにする。
3. クッキングシートにお団子を作ってリング状にする。
4. 170℃の油にクッキングシートごと入れる。
自然とクッキングシートは油の中で剥がれます。
5. 熱いうちにグラニュー糖をまぶして出来上がり。

