



# 10月のこんだて

【給食目標】..... 食欲の秋、なんでもモリモリ食べて元気になろう。

令和2年10月1日

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい	おやつ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
1	木	ご飯 豚肉のトマト煮込み ポテトたまご焼き わかめスープ なし	厚揚げの甘みそ	牛乳	月見団子
2	金	ゴマご飯 鶏天 野菜のリンゴ酢和え ツナとごぼうの甘辛煮きのこ汁	ソーメン汁	牛乳	フルーツヨーグルト
3	土	ご飯 カレーライス 小松菜の和え物 鶏肉とたまごの照り煮バナナ	りんご	牛乳	カンパンチーズ
5	月	ご飯 メンチカツ キャベツのゆかり和え ひじきの炒り煮すり流し汁	南瓜煮	牛乳	煮豆 おしゃぶり昆布
6	火	パン ナスのグラタン 野菜サラダ 春雨スープ パイナップル	蒸しパン	牛乳	しょうゆおにぎり
7	水	ご飯 魚の塩こうじ焼き 南瓜のそぼろ煮 山吹和え豆腐とわかめのみそ汁	たまご焼き	牛乳	石垣団子
8	木	ご飯 手作りがんも 里芋煮 ほうれん草のゴマ和えけんちん汁 オレンジ	磯辺のこふき芋	牛乳	チヂミ
9	金	わかめご飯 ちゃんぽん 胡瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 バナナ	みたらし団子	牛乳	コロコロドーナツ
10	土	ご飯 すきやき 大根とちくわの煮物 なめこのみそ汁 なし	高野豆腐煮	牛乳	スコーン
12	月	ご飯 和風ハンバーグ 山芋ときゅうりの梅和え つみれ汁 りんご	チーズトースト	牛乳	イモ天
13	火	ご飯 ささみの甘酢あん 大豆の五目煮 秋野菜のシチュー	ミルクもち	牛乳	お好み焼き
14	水	ご飯 魚のクラッカーフライ 豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物厚揚げのみそ汁 キウイ	芋団子	牛乳	雑炊
15	木	ご飯 酢豚 スパサラダ えのきのすまし汁 オレンジ	りんご煮	牛乳	ピザトースト
16	金	パン スूपスパゲティ ほうれん草のソテー 和風ゴマサラダバナナ	ホットケーキ	牛乳	揚げじゃが
17	土	ご飯 ビーフン 炒り豆腐 レタスと卵のスープ	豆腐煮	牛乳	小倉蒸しパン
19	月	ご飯 コロッケ えのきときゅうりの和え物 高野豆腐煮チンゲン菜スープ	ロールパンのジャムサンド	牛乳	ミックスごまめ
20	火	きのこご飯 きつねうどん 唐揚げ ポテトサラダ 切り干し大根の炒り煮柿	蒸し芋	牛乳	アップルパイ
21	水	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げのたまごとじ フレンチサラダ さつま汁	きな粉団子	牛乳	肉まん
22	木	ご飯 ささみのピカタ 人參金平 おかか和え 白菜のみそ汁	人參入りたまご焼き	牛乳	あんこ巻き
23	金	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ バナナ	じゃが煮	牛乳	ホットドック
24	土	ご飯 三色丼 さつま芋のサラダ 豆乳みそスープ ぶどう	厚揚げ煮	牛乳	にゅう麺
26	月	ご飯 磯辺のつくね焼き マカロニサラダ 大根のゴマ炒め ポトフ	きなこトースト	牛乳	スイートポテト
27	火	ご飯 マーボー茄子 五目金平 豆腐のすまし汁 パイナップル	バナナ	牛乳	もちもちチーズパン
28	水	ご飯 ギョロッケ こんにやく炒め 塩きゅうり じゃが芋のみそ汁	大豆煮	牛乳	おやき
29	木	お誕生日 芋ご飯 唐揚げ スパゲティ トマト 小松菜とちくわの和え物 野菜麩のすまし汁 柿 	ロールパン	ヤクルト	クレープ
30	金	ご飯 れんこんはさみ揚げ 厚揚げ煮 ミモザサラダ 大根のみそ汁 バナナ	マカロニあべかわ	牛乳	芋ぜんざい
31	土	ご飯 ハヤシライス 春雨の酢の物 小松菜のかきたま汁 りんご	湯豆腐のごまだれ	牛乳	じゃがバターお菓子

## \*お月見団子レシピ (20個)

### 【材料】

白玉粉 150g  
絹ごし豆腐 100g

1. 白玉粉と絹ごし豆腐をよくこねて、丸める。
2. 鍋にお湯を沸かし、団子をゆでる。浮いてきたら氷水にあげる。
3. ざるにあげてよく水をきって、お皿に並べる。

★豆腐を入れると歯切れがよく、子供も食べやすくなります。

★保育園では栄養価の良い木綿豆腐を使用します。

★お好みで生地に湯がいた人參や南瓜をいれたら色が付ききれいです。

