



きそろ幼稚園

月		火		水		木		金	
2	ごはん おからハンバーグ (鶏ひき肉・豆腐・おから・玉ねぎ・人参・れんこん・ひじき・卵・パン粉・片栗粉) 和風サラダ (レタス・きゅうり・わかめ・かつお節・ごま油) みそ汁 (麩・小松菜)	3	雑穀ごはん (米・雑穀) ホイコーロー (豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・赤パプリカ・みそ・ごま油) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ) すまし汁 (青梗菜・えのき・なると)	4	ごはん 鶏の塩麴焼き (鶏肉・塩麴) 炒り豆腐 (豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・干しいたけ・卵・ごま油) みそ汁 (白菜・わかめ・長ねぎ)	5	ごはん 魚の照り焼き (さば) さつまいものサラダ (さつまいも・きゅうり・人参・ブロッコリー・レーズン・マヨネーズ・ヨーグルト) 呉汁 (大根・つきこんにゃく・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・大豆水煮・みそ)	6	ごはん 豚肉とさつまいもの炒め煮 (豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・白滝・いんげん) 酢の物 (きゅうり・しらす干し・わかめ) みそ汁 (ほうれん草・しめじ)
9	ごはん かに玉 (卵・かにかまぼこ・万能ねぎ・片栗粉・ごま油) ごま和え (ほうれん草・人参・ひじき・もやし・すりごま) みそ汁 (油揚げ・白菜・玉ねぎ)	10	ごはん すきやき風煮 (牛肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・焼豆腐・白滝) 酢漬け (きゅうり・かぶ・人参) みそ汁 (じゃが芋・小松菜)	11	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ (ホキ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・片栗粉・ケチャップ) おひたし (ほうれん草・えのき・人参・かつお節) みそ汁 (大根・麩・わかめ)	12	カレーうどん (ゆでうどん・豚肉・人参・しめじ・小松菜・玉ねぎ・長ねぎ・里芋・さつまいも・カレールー) バナナ	13	生活発表会
16	ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ (鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・いんげん・干しいたけ・卵) 彩りナムル (もやし・人参・きゅうり・ツナ缶・ひじき・白ごま・ごま油) みそ汁 (水菜・えのき)	17	ロールパン ミートローフ (豚ひき肉・型抜き人参・玉ねぎ・いんげん・コーン缶・ケチャップ・卵・パン粉・コンソメ) グリーンサラダ (レタス・トマト・きゅうり・ごま油) ミルクスープ (玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・ウインナー・牛乳・コンソメ)	★園でとれた野菜を給食に出しました★ なす…10/2, 10/17 みそ汁 さつまいも…11/7 チキンポテトグラタン, 11/12 煮込みうどん にら…11/11 わかめスープ 水菜…11/12 煮込みうどん サニーレタス…11/15 ごま和え		さつまいもの茎を食べました! 10/10(木)、きんぴらにして みんなでいただきました。 柔らかくてとってもおいしかったです!			

園児に大人気!ナムルのレシピ紹介!!

材料(作りやすい量)

- もやし 1袋
- 人参 1/5 本
- きゅうり 1本
- 鶏ガラスープの素…小さじ 1
- しょうゆ…小さじ 1
- ごま油…少々
- 白ごま…小さじ 1

作り方

1. もやしは茹でる
2. 人参は千切りにして茹でる
3. きゅうりは半分に切ってから斜めに切る
4. 鶏ガラスープとしょうゆを合わせ材料を和える
5. ごま油・白ごまも入れ混ぜる

●都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。

