



きそろ幼稚園

月		火		水		木		金	
2	<b>ごはん</b> <b>おからハンバーグ</b> (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) <b>和風サラダ</b> (レタス・きゅうり・わかめ・かつお節・ごま油) <b>みそ汁</b> (麩・小松菜)	3	<b>雑穀ごはん</b> (米・雑穀) <b>ホイコーロー</b> (豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・赤パプリカ・みそ・ごま油) <b>かぼちゃの煮物</b> (かぼちゃ) <b>すまし汁</b> (青梗菜・えのき・なると)	4	<b>ごはん</b> <b>鶏の塩麴焼き</b> (鶏肉・塩麴) <b>炒り豆腐</b> (豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・干しいたけ・卵・ごま油) <b>みそ汁</b> (白菜・わかめ・長ねぎ)	5	<b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> (さば) <b>さつまいのサラダ</b> (さつまい・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) <b>呉汁</b> (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	<b>ごはん</b> <b>豚肉とさつまいの炒め煮</b> (豚肉・玉ねぎ・人参・さつまい・白滝・いんげん) <b>酢の物</b> (きゅうり・しらす干し・わかめ) <b>みそ汁</b> (ほうれん草・しめじ)
9	<b>ごはん</b> <b>かに玉</b> (卵・かにかまぼこ・万能ねぎ・片栗粉・ごま油) <b>ごま和え</b> (ほうれん草・人参・ひじき・もやし・すりごま) <b>みそ汁</b> (油揚げ・白菜・玉ねぎ)	10	<b>ごはん</b> <b>すきやき風煮</b> (牛肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・焼豆腐・白滝) <b>酢漬け</b> (きゅうり・かぶ・人参) <b>みそ汁</b> (じゃが芋・小松菜)	11	<b>ごはん</b> <b>白身魚のケチャップあんかけ</b> (ホキ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・片栗粉・ケチャップ) <b>おひたし</b> (ほうれん草・えのき・人参・かつお節) <b>みそ汁</b> (大根・麩・わかめ)	12	<b>カレーうどん</b> (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・カレールー) <b>バナナ</b>	13	<b>生活発表会</b>
16	<b>ごはん</b> <b>鶏肉と高野豆腐の卵とじ</b> (鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・いんげん・干しいたけ・卵) <b>彩りナムル</b> (もやし・人参・きゅうり・ツナ缶・ひじき・白ごま・ごま油) <b>みそ汁</b> (水菜・えのき)	17	<b>ロールパン</b> <b>ミートローフ</b> (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) <b>グリーンサラダ</b> (レタス・トマト・きゅうり・ごま油) <b>ミルクスープ</b> (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)	<b>★園でとれた野菜を給食に出しました★</b> なす…10/2, 10/17 みそ汁 さつまい…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		<b>さつまいの茎を食べました!</b> 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。

