９月の給食だより

令和５年度
本渡はまゆう保育園

《７～９月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
夏の疲れを回復させる献立の工夫や量を検討する。

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり　５０～１８０㏄飲んでいます。
※<u>２７日(水)はお誕生会です。ご飯はいりません。</u>

日	曜	３歳未満児 朝のおやつ		主食	副食			３時のおやつ
1	金	ムーンライト	R-1	麦ごはん	ツナと豆腐の卵とじ	チンジャオロース	ちくわソテー	フライドポテト・いりこ
2	土	雪の宿	牛乳	パン	チキンスープ	ひじきの炒め煮	ぎょうざ	
4	月	ビスコ	牛乳	麦ごはん	ふわふわ丼	ビーフンサラダ	鶏肉のマーマレード煮	チョコサンド・いりこ
5	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	キャベツの中華卵炒め	オクラ納豆	たこやき・いりこ
6	水	バナナ	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	もやしサラダ	ミートローフ風	わかめおにぎり・漬物
7	木	蒸し芋	ヤクルト	麦ごはん	タイピーエン	シソマヨサラダ	豆腐のカレー風味揚げ	ココアゼリー・まがりせんべい
8	金	乳ボーロ	R-1	麦ごはん	コンソメスープ	豚肉のニラ玉炒め	鮭のオーブン焼き	いちごジャムケーキ・いりこ
9	土	Caせんべい	牛乳	パン	八宝菜	もりもりきんぴら	ミートボール	
11	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	サンラータンスープ	ごまネーズサラダ	レバーの甘辛煮	お麩のラスク・いりこ
12	火	チーズ	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	ほうれん草の和え物	福神漬	フルーツポンチ・カントリーマアム
13	水	セサミクッキー	牛乳	パン	キャベツのミルクスープ	切り干しの炒め煮	鶏の甘酢	そうめん
14	木	黒糖みるく	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	じゃが芋のドレッシング和え	メンチカツ	チーズ蒸しパン・いりこ
15	金	プリン	R-1	麦ごはん	ぎょうざスープ	ひじきの豆腐マヨサラダ	魚のバターしょうゆ焼き	フレンチトースト・いりこ
16	土	たべっ子どうぶつ	牛乳	パン	豚大根	牛肉と蓮根の炒め煮	きゅうりの甘酢	
19	火	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	卵スープ	春雨サラダ	中華風ローストチキン	バラエティクッキー・いりこ
20	水	人参ゼリー	牛乳	パン	麻婆豆腐	焼肉スパゲティ	かき揚げ	高菜おにぎり
21	木	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	もやしのナムル	魚の味噌焼き	ヨーグルトケーキ
22	金	ぽたぽた焼き	R-1	麦ごはん	豚丼	ラザニア風	梨	みるくクリームパン・いりこ
25	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	しらすときゅうりの酢の物	魚のごまフライ	きなこトースト・いりこ
26	火	りんご	ヤクルト	パン	ビーフシチュー	マカロニサラダ	はんぺんのチーズ焼き	冷やし肉のせうどん
27	水	丸ボーロ	牛乳		＜お誕生会＞　照り焼きチキン丼・冬瓜と卵のスープ ブロッコリーのおかか和え・いちごゼリー			アイスクリーム ミニサラダ
28	木	クリームチーズクッキー	ヤクルト	麦ごはん	中華丼	にしき和え	魚肉ソーセージのカレー揚げ	マーブルケーキ
29	金	白い風船	R-1	麦ごはん	肉じゃが煮	シーチキンマリネ	ウインナー	月見団子・いりこ
30	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	わかめスープ	豚肉のしょうが炒め	揚げしゅうまい	

≪鮭のオーブン焼き≫

サクッと美味しい!!

（材料）　＜サケの切り身2切れ分＞
甘塩の鮭　２切れ
(園では生鮭に塩・酒を振って使用)
マヨネーズ　大さじ1　　パン粉　大さじ２½
粉チーズ　　小さじ2　　パセリ　少々

（作り方）
①鮭にマヨネーズを塗ります。
②パン粉、粉チーズ、パセリを混ぜ合わせたものを鮭にまぶします。
③200℃に予熱したオーブンで約10～15分焼き、裏返して5分焼いたら完成です。