



給食だより



令和5年9月

		昼 食		3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)	
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
●1	金	ひじきの炒め煮 チップスサラダ		ミルク	たぬきおにぎり	牛 乳	動物ポーロ
▲2	土	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		〃	かっぱえびせん	〃	野菜バー
4	月	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ かきたま汁		〃	ロッククッキー	〃	ビスケット
5	火	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁		〃	オレンジケーキ	〃	ジャムトースト
●6	水	筑前煮 ごま和え		〃	塩せん	〃	かっぱえびせん
▲7	木	ごましゃぶうどん 中華風コンスープ		〃	源氏パイ	〃	バナナ
●8	金	切り干し大根の炒め煮 ひじきの酢の物		〃	お好み揚げ	〃	せんべい
9	土	鶏肉の甘酢がらめ 春雨の中華風サラダ みそ汁		〃	ベジたべる	〃	ミレービスケット
11	月	魚のみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		牛 乳	せんべい	〃	ビスケット
12	火	五目豆のカレー煮 大根サラダ	バナナ	麦 茶	ソフール	〃	ジャムトースト
●13	水	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		ミルク	ドーナツ	〃	サッポロポテト
14	木	ナス入り豆腐のミートグラタン 野菜スープ		〃	梨・動物ポーロ	〃	せんべい
●15	金	鶏肉と厚揚げの味噌煮 もやしの酢の物		〃	グレーゼリー	〃	動物ポーロ
▲16	土	ぶっかけそうめん ニラ入り卵焼き		〃	サッポロポテト	〃	バナナ
▲19	火	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	スティックゼリー	〃	フライドポテト	〃	ビスケット
●20	水	きんぴら炒め なます 魚の照り焼き		〃	チーズケーキ	〃	かっぱえびせん
21	木	豆腐ハンバーグ 人参しりしり 春雨スープ		〃	キャラメルコーン	〃	バナナ
●22	金	肉じゃが 納豆和え		〃	ピザトースト	〃	せんべい
25	月	中華丼 切干大根の酢の物		麦 茶	フルーチェ	〃	ビスケット
26	火	魚のしそ衣揚げ 中華きゅうり みそ汁		ミルク	アスパラガス	〃	ジャムトースト
◎27	水	誕生会 混ぜ込みおにぎり 鶏のから揚げ ミニトマト ひとくちエビフライ マカロニサラダ おさ汁	パイ缶	〃	ツナマヨパン	〃	サッポロポテト
▲28	木	焼きそば わかめスープ		〃	枝豆・チーズ	〃	バナナ
●29	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	ゼリー	〃	お月見団子	〃	動物ポーロ
30	土	かぼちゃカレー スパゲティサラダ		〃	バーベQ味	〃	野菜バー

●：玄米給食の日 ▲：種類の日 ◎：行事食の日

※白ごはん、塩分補給の為、ごま塩、しそふりかけは可。それ以外はご遠慮下さい(ごはんの味を感じやすくするためです)。

【魚のコーンマヨネーズ焼き】



材料(1人分)

あこうだい(赤魚)・・・40g パセリ・・・0.5g
 清酒(料理酒)・・・3g カレー粉・・・0.1g
 塩(塩コショウ)・・・適宜 パルメザンチーズ・・・1g
 スイートコーン(粒)・・・15g マヨネーズ・・・10g
 玉ねぎ・・・15g

作り方 << オープンを180℃で余熱しておく >>

- ① 魚に清酒と塩をまぶしておく。
- ② スイートコーンは水気をきり、玉ねぎ・パセリはみじん切りにしておく。
- ③ ②をボールに入れ、マヨネーズ、カレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にクッキングシートをひき、その上に魚、③のソースをのせ、さらにその上にパルメザンチーズをふりかけて、12分~15分焼く。
 ※焼き時間、温度は、調整してもらって大丈夫です。