

10月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				八宝菜 こんにゃくの金平 トマト	焼きうどん ゆで卵
				コーンフレーク	果物
4	5	6	7	8	9
すき焼き風 わかめの酢の物 ししゃも	鮭の塩麹焼き チャブチェ トマト	高野豆腐の卵とし トマトと胡瓜の 塩昆布和え	ゴロゴロ野菜の卵焼き 白菜と大根の和え物	豆腐のミートローフ きのこスパ 人参の甘煮	
カップケーキ	メロンパン	中華おこわ	フルーツポンチ	菓子・ゼリー	
11	12	13	14	15 (らいおんごはん日)	16
肉団子のスープ キャベツとツナのサラダ かえり	豚肉の生姜焼き ねばねば和え	豆腐入りひじきの 油炒め 小松菜のごま和え トマト	鶏肉ときのこの ミルク煮 トマトとわかめの和え物	カレー 和風サラダ	ジャージャー種 ゆで卵
フレンチトースト	牛乳もち	チーズポテト	ジャムサンド	竹輪の磯部揚げ	果物
18	19	20	21	22 (ぼんだごはん日)	23
肉じゃが 切干大根の和え物 トマト	炒り卵の ミートソースかけ 切昆布の当座煮	から揚げ マカロニサラダ ゆかりごはん レタス 果物 ゼリー コンク	お弁当日 (らいおん・ぼんだ・うさぎ) 遠足	魚のムニエル ポパイサラダ トマト	団子汁 ゆで卵
ハムとチーズの蒸しパン	焼きそば	ショートケーキ	バナナ	やせうま	果物
25	26	27	28	29	30
タンダーチキン ブロッコリーの こくマヨ炒め物 レタス	麻婆豆腐 ひじきの華風和え	筑前煮 青梗菜とベーコン炒め	レバーの甘辛煮 スパサラ トマト	シチュー ツナとわかめのさっと煮	ホットドック コーンスープ
フライドポテト	オレンジムース	わかめおにぎり	焼き芋	クッキー	果物

今月のレシピ ★ ブロッコリーのこくマヨ炒め ★

☆ 材料 ☆ ☆ 作り方 ☆

- ・ベーコン・・・5g① 卵を溶き、炒り卵を作る。
- ・卵・・・15g② ブロッコリーを塩ゆでし、
- ・人参・・・5g ーロサイズに切る。
- ・ブロッコリー・・・30g③ ベーコン、人参を細切りし炒める。
- ・コーン・・・5g④ コーンを入れてさらに炒め、
- ・油・・・2g ①と②を合わせ、塩コショウと、
- ・マヨネーズ・・・4~5g マヨネーズで味付けし出来上がり。
- ・塩コショウ ※ 卵アレルギーの子ども、色が良いように

コーンを入れましたがなくてもいいです。

★お知らせ★

- 20日は誕生会です。
ご飯は、いりません。
- 21日は遠足です。
お弁当を持ってきてください。