

9月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

| | 1・15 (火) | 2・16 (水) | 3・17 (木) | 4 (金) |
|-------------|--|--|--|---|
| 1 5 才 | コロッケ トマト ほうれん草のしらす和え ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子 | レモンチキン レタス 切干し大根の煮付 ご飯 バナナ ミルク 菓子 | オムレツ 酢の物 トマト ご飯 パイン缶 ヨーグルト/バタートースト | カレー風味ムニエル じゃが芋のソテー 豚汁 ご飯 キウイ ミルク 菓子 |
| 後 期 | 豆腐入り野菜柔らか煮 ほ うれん草しらす和え トマ ト かた粥 グレープフルーツ ミルク 菓子 | 鶏レバーの甘煮 レタス じゃが芋と人参の煮付 かた粥 バナナ ミルク 菓子 | 肉じゃが 生酢 トマト かた粥 ヨーグルト/バタートースト | 白身魚の煮付 豚汁 じゃが芋のソテー かた粥 ミルク 菓子 |
| | 5・19 (土) | 7・28 (月) | 8・29 (火) | 9・23 (水) |
| 1 5 才 | 親子煮 春雨の酢の物 ご飯 バナナ ミルク 菓子 | ポークビーンズ 小松菜とコーンの和え物 ご飯 梨 カップケーキ/ミルク 菓子 | さけの照り焼き 粉ふき芋 麻婆なす ご飯 パイン缶 ミルク 菓子 | フーヨーハイ さつま芋のサラダ ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子/ヨーグルト |
| 後 期 | 鶏と野菜の煮物 春雨の酢の物 かた粥 バナナ ミルク 菓子 | ポークビーンズ 小松菜の煮びたし かた粥 梨 カップケーキ/ミルク 菓子 | 白身魚の煮付 粉ふき芋 麻婆なす かた粥 ミルク 菓子 | 豆腐あんかけ さつま芋のサラダ かた粥 グレープフルーツ ミルク 菓子/ヨーグルト |
| | 24 (木) お誕生会 | 10 (木)・18 (金) | 11・25 (金) | 12・26 (土) |
| 1 5 才 | 煮込みハンバーグ レタス トマト マカロニサラダ ご飯 オレンジ キウイ ミルク 菓子 | 豆腐の小判揚げ トマト 白菜のおかか和え ご飯 バナナ ミルク 菓子 | 魚のごま焼きサクサク トマト カレースープ ご飯 オレンジ ヤクルト 菓子 | きつねうどん じゃが芋と人参のグラッセ ご飯 バナナ ミルク 菓子 |
| 後 期 | 人参の硬がゆ トマト 白身魚の野菜煮 マカロニサラダ オレンジ ミルク 菓子 | 豆腐の小判焼き トマト 白菜の煮びたし かた粥 バナナ ミルク 菓子 | 白身魚の野菜煮 トマト かぼちゃのスープ かた粥 オレンジ ミルク 菓子 | 煮込みうどん 豆腐の煮付 じゃが芋と人参のグラッセ ミルク 菓子 |
| 1 5 才 | 14 (月)・30 (水) 肉豆腐 かぼちゃのサラダ ご飯 キウイ ミルク 菓子 | ●当園では、園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配 慮して、食材の味を生かした減塩、昆布・煮干・鰹節等に よる味付け調理をしています。 ●おやつには、塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小 魚、ヨーグルト、乳酸飲料、手作りおやつ等、夏季には適 時、冷菓を取り入れています。 ●デザートの実物は旬の時期や鮮度等により調整します。 ●3才未満児は9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。 | |  |
| 後 期 | 肉豆腐 かぼちゃのサラダ かた粥 ミルク 菓子 | | | |

レモンチキン



【材料 4人前】

- ・鶏もも肉…2枚 320g
- ・A 食塩…少々 A 白胡椒…少々
- ・薄力粉…大匙1
- ・バター…12g(又はサラダ油大さじ1)
- ・B しょうゆ…15cc B 砂糖…少々 B レモン果汁…10cc

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、A塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② ①に薄力粉をまぶし、ホットプレート又はフライパンにバター(又はサラダ油)を中火で熱し、両面をこんがり焼く。
- ③ 調味料B(しょうゆ・砂糖・レモン果汁)を合わせたものを②にからめて、汁気がなくなるまえ中火で蒸し煮にする。
- ④ レモンのくし形切り、レタスを添えて盛り付ける。



豆腐の小判揚げ

【材料 4人前(10～12枚分)】

- ・木綿豆腐…1丁 ・卵…1個 ・しらす干し…10g
- ・豚(鶏)挽肉…50g ・玉ねぎ…1/4 ・人参…1/4本
- ・ねぎ…15cm ・片栗粉…大匙3 ・塩・胡椒…少々
- ・A お好みソース…大匙1 A ウスターソース…少量
- ・サラダ油…30cc

【作り方】

- ① 豆腐は水気を切り、しらす干しは湯通しする。
- ② 玉ねぎ・人参・ねぎはみじん切りにする。③ 豚(又は鶏)ひき肉は塩・胡椒をして炒め、②の野菜も加えて炒める。
- ④ ボールに①と③、卵と片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、小判の形に整え、両面きつね色に揚げる。
- ⑤ 調味料Aを合わせ、④を器に盛りソースを添える。

