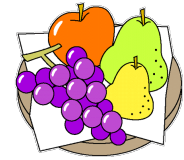




# 9月給食献立表



幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	1・15 (木)	2・16 (金)	3・17 (土)	5 (月)・29 (木)
1 く 5 才	オムレツ トマト もやしのだんご ご飯 バナナ	カレー風味ムニエル 胡瓜の塩もみ ミネストローネ ご飯 パイン缶	肉じゃが ほうれん草のおかか和え ご飯 バナナ	ポテトグラタン 小松菜のミモザ和え ご飯 パイン缶
	ミルク 菓子	ミルク/ヤクルト 菓子	ミルク 菓子	アイスクリーム/ミルク菓子
	6 (火)	7・21 (水)	8 (木)・20 (火)	9・30 (金)
1 く 5 才	フーヨーハイ 生酢 ご飯 梨	豆腐の小判揚げ トマト みそ汁 ご飯 オレンジ	牛肉と豆腐のみそ炊き 粉ふき芋 和風サラダ ご飯 バナナ	魚のごま焼きサクサク トマト 筑前煮 ご飯 キウイフルーツ
	ミルク 菓子	ミルク 菓子/ヨーグルト	お月見ケーキ/ミルク 菓子	ミルク 菓子
	22 (木) 誕生会	10・24 (土)	12・26 (月)	13・27 (火)
1 く 5 才	煮込みハンバーグ レタス トマト マカロニサラダ 赤飯 オレンジ キウイ	きつねうどん じゃが芋とツナの煮物 バナナ	ハンバーグ (煮込み) トマト 春雨の酢の物 ご飯 オレンジ	お好みボール マカロニサラダ ご飯 梨
	ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子	ミルク 菓子/お月見ケーキ
	14・28 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●デザートは果物は、旬の時期や鮮度等により調整します。</li> <li>●3才未満児は、9:30と15:00、幼児は15:00におやつを食べます。</li> </ul>		
1 く 5 才	豚の生姜焼 ポイルキャベツ かぼちゃの煮付 ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子			

## ポテトグラタンの作り方

- ①鍋にバター・薄力粉を炒め、温めた牛乳を入れ、ホワイトルウを作っておく。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは千切り、じゃが芋は約5mmに切りさつと茹でておく。
- ③鍋に人参、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水を入れて煮る。ホールコーン、マッシュルーム、調味料を入れ煮る。



- ④アルミカップ又は天板に③を入れ、上にとろけるチーズ、パン粉をかけ、オーブンで焼く。

## 煮込みハンバーグ

- ①玉葱・人参はみじん切りにする。
- ②牛豚挽肉・玉葱・人参・卵・パン粉・牛乳・塩・こしょうをよく混ぜる。
- ③②を小判の形に整えて油で両面を焼き、焦げ目をつける。
- ④ケチャップ・ウスターソース・みりん・砂糖・水を鍋に入れ煮立ってから、両面焦げ目のついたハンバーグを入れて約20分煮る (内の温度が75℃以上になるまで煮つめる)。



※ハンバーグを焼いて煮つめるのが難しい場合は、揚げるなどしてソースにからめてもよいが、加熱の際ハンバーグ内の温度が75℃が1分以上あることを必ず確認しましょう。