



# 10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 | 1・15 (土)  | 3・24 (月)                                       | 4・18 (火)   | 5・19 (水)  |
| 5 | 他人煮<br>生酢<br>ご飯 バナナ<br>ミルク 菓子                       | ふわふわ豆腐ナゲット<br>レタス 小松菜おかか和え<br>ご飯 りんご<br>ミルク 菓子 | 魚の磯辺揚げ ポイルキャ<br>ベツ ジャが芋のソテー<br>ご飯 パイン缶<br>ミルク 菓子/カップケーキ  | 鶏肉のマーマレード焼き<br>粉ふき芋 グリーンサラダ<br>ご飯 ゴールドキウイフルーツ<br>ミルク 菓子 |
| 1 | 6 (木)   | 7・21 (金)                                       | 8・22 (土)   | 11・25 (火)   |
| 5 | 厚焼き卵 レタス<br>田舎煮<br>ご飯 梨<br>ミルク 菓子                   | さけのかば焼き<br>胡瓜の塩もみ みそ汁<br>ご飯 オレンジ<br>ミルク 菓子     | 焼きそば<br>かぼちゃの昆布煮<br>バナナ<br>ミルク 菓子  | 魚のコーンマヨネーズ焼き<br>そばろ煮<br>ご飯 バナナ<br>ヨーグルト/ミルク 菓子          |
| 1 | 20 (木) 誕生会  | 12・26 (水)                                      | 13・27 (木)  | 14・28 (金)   |
| 5 | 煮込みハンバーグ レタス<br>トマト マカロニサラダ<br>赤飯 梨<br>ミルク 菓子       | カレー<br>和風サラダ ご飯<br>ゴールドキウイフルーツ<br>ミルク 菓子       | おでん<br>キャベツとツナの酢のもの<br>ご飯 オレンジ<br>ミルク菓子/ハロウィンクッキー  | スペインオムレツ<br>トマト マカロニサラダ<br>ご飯 りんご<br>ミルク 菓子             |
| 1 | 17・31 (月)   | 29 (土)   | <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、手作りおやつ等を食べます。</li> <li>●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> |   |
| 5 | 豆腐のあんかけ トマト<br>ほうれん草のごま和え<br>ご飯 パイン缶<br>ヤクルト/ミルク 菓子 | ポークビーンズ<br>酢みそ和え<br>ご飯 バナナ<br>ミルク 菓子           |  |   |



7月お誕生会



8月お誕生会



9月お誕生会



## スペインオムレツの作り方

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは粗みじん切り、ピーマンは輪切り、にんにくはみじん切りしておく。
- ②鍋に油を熱し、にんにく・玉ねぎ・牛ミンチ・トマト・ピーマンの順に炒め合わせ、火が通ったら塩・こしょうで調味する。
- ③ホットプレート又はオーブン等にバターを塗り、溶き卵を流し入れ、半熟より少し柔らかめのところへ、②を広げるように入れ、チーズを上へ散らす。
- ④チーズが溶け、卵に火が通るまで焼く。



## カップケーキ

- ①薄力粉にベーキングパウダーを混ぜてふるいにかけておく。
- ②ボールにバターと砂糖を入れてよく練り合わせる (温度は220℃)
- ③②に卵黄を加えてよく混ぜた後、牛乳とバニラエッセンスを混ぜる。
- ④卵白をよく泡立てて、③に加えて混ぜ、同時に①も加えて軽く混ぜる。
- ⑤④の生地をアルミカップに入れてオーブンで焼く。(蒸してもよい)

