

10月夕飯献立



H27. 10. 1

たかさご保育園 キッチン

1. 15. 29 (木)	ごはん 鮭のゴマねぎ炒め 味噌汁	生鮭、長ねぎ、ごま 玉ねぎ、人参
2. 30 (金)	ぶどうパン ジャーマンポテト焼き 野菜スープ	じゃがいも、ウィンナー、コーン、玉ねぎ 人参、わかめ、長ねぎ
5. 19 (月)	ごはん から揚げ/野菜のさっぱり和え 味噌汁	鶏肉、片栗粉/人参、もやし、わかめ 豆腐、長ねぎ
7. 21 (火)	豚そぼろあんかけ丼/かぼちやの甘煮 味噌汁	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、かぼちや 大根、人参、長ねぎ
8. 22 (水)	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き 味噌汁	白身魚、カレー粉、パン粉、パセリ 小松菜、人参、大根
9 (金)	食パン さつまいもコロケ 具たくさん野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ、さつまいも、人参 人参、えのき、もやし、大根
26 (月)	ごはん ぎょうざ 味噌汁	豚ひき肉、長ねぎ、きゃべつ、餃子の皮 玉ねぎ、大根
13. 27 (火)	豚肉のあんかけ丼 味噌汁	豚肉、人参、えのき、玉ねぎ、しめじ 大根、長ねぎ
14. 28 (水)	鮭ごはん 大根の甘辛煮 味噌汁	鶏ひき肉、大根 人参、玉ねぎ
6 (火)	ごはん 煮魚/もやしのナムル 味噌汁	白身魚/もやし、ごま 人参、大根、じゃが芋
16 (金)	ぶどうパン ハンバーグ/マッシュポテト 野菜スープ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、ケチャップ じゃが芋、青のり 人参、玉ねぎ
20 (火)	ごはん 鮭フライ 味噌汁	生鮭、パン粉 わかめ、大根、きゃべつ
23 (金)	食パン 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 野菜スープ	鶏肉、じゃが芋、えのき、しめじ 春雨、人参、玉ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

☆10月のメニュー紹介☆

白身魚のカレーパン粉焼き 材料 白身魚、カレー粉、パン粉、パセリ

作り方 ①クッキングシートを敷いた鉄板に白身魚を並べる。

②パン粉、カレー粉、パセリを混ぜ合わせ、白身魚の上に均等にのせていく。

③白身魚に火が通りパン粉がきつね色になるまで焼いたら完成です♪

※白身魚の水分をふき取ってからパン粉をのせると、カリカリに焼きあがります★