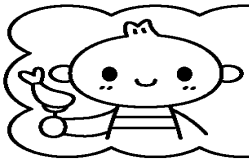

給食だより

発行日　令和４年　１０月　１日　下田部保育園

朝晩が涼しく感じられ、日も短くなり、いつの間にか季節はすっかり秋模様となってきました。夏は暑くて食欲がなかった人も、これから涼しくなるにつれて、徐々に体調が戻ってくるかもしれませんね。いよいよ「味覚の秋」「食欲の秋」本番です！美味しい旬の食材がスーパーにも並ぶことでしょう。さつまいもやきのこ・りんごに柿やぶどう・サンマなど、今しかない味覚を味わい尽くしましょう☆

☆おいしいつぶやき☆《なすとポテトのミートグラタン編》

☆「なすとポテトのミートグラタン」ができるまで☆

今月は給食メニューをご紹介したいと思います。なす・じゃがいもの他にも人参や玉ねぎなどの野菜と牛ミンチが入っています。苦手な野菜も細かく切ってグラタンにすることで、食べやすくなると思います。ケチャップ風味で、どんな材料ともよく合う１品です。ぜひ、お試しください！

牛ミンチ・玉ねぎ・人参を炒めます。フライパンには手作りルウ。最後に入れてとろみをつけます。

醤油・ケチャップ・コンソメ・ウスター・砂糖で味付け。

なすを投入！

材料《大人４人分》

- なす…１本　・じゃがいも…２個
- 牛ミンチ…１２０ｇ
- 玉ねぎ…小１個　・人参…１／３本
- バター…１０ｇ　・小麦粉…大１
- ピザチーズ…お好みの量で
- 醤油…大１／２　・砂糖…少々
- ケチャップ…大２
- コンソメ…小１/２・ウスター…大１

＊玉ねぎと人参はみじん切り。

＊バターと小麦粉でルウを作ります。

＊具材は全て、先に火を通しておくとチーズに焼き目がつくだけで完成するので、簡単に出来上がります。

＊オーブンまたはトースターで、お好みの色になるまで焼きましょう。

じゃがいもは少し柔らかくしてから混ぜています。

最後にチーズをたっぷりと！

美味しそうな色に焼けました！

１０月 こんだて表

		3	ビーフストロガノフ
	さつまいもと栗のごはん		キャベツのサラダ
17	こぶぴら	24	コンソメスープ　キャロットライス
	みそ汁		かぼちゃのグラタン
月	梨	31	ブロッコリーのごまドレ和え
		月	コンソメスープ　ミルクパン
11	トマトカレーラーメン	4	鶏のシチュー
	パプリカのツナ和え		春雨の青じそマヨサラダ
25	黄桃缶	18	プチゼリー
火	十三穀米	火	食パン
12	鶏肉と大根のごま味噌煮	5	さばの生姜煮
	白菜とカニカマの酢の物		切干大根と豚肉の炒め物
26	すまし汁	19	みそ汁
水	ごはん	水	ごはん
	豆腐ハンバーグ～和風あん～	6	
13	切干大根のサラダ		6日☆体育遊び☆
	みそ汁　ごはん	20	20日☆お弁当日☆
木	27日☆お誕生日会☆	木	
14	さわらの塩こうじ焼き	7	あんかけうどん
	ブロッコリーとさつまいものごま和え		わかめとささみの練りゴマ和え
28	みそ汁	21	りんご
金	ごはん	金	ごはん
1	牛丼		
	白菜のしらす和え（梅風味）	8	たらのピカタ
15	みそ汁		じゃがいものサラダ
	牛肉と大豆もやしの具だくさんスープ	22	大豆とベーコンのスープ
29	きゅうりの梅みそ和え	土	ごはん
土	ごはん　ミニゼリー		

＊　仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
＊　離乳食、アレルギー食も実施しております。
＊　化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

＊餃子の皮で簡単ピザ風＊

①フライパンに餃子の皮を１枚ずつ広げて敷き詰める。
②ケチャップ（ピザソースでも）を塗り、お好みの具材をのせる。（コーンやツナ缶・玉ねぎやピーマンなど）
③上からピザチーズをかける。
④フタをし、様子を見ながら中火で５分ほど焼く。

☆1枚ずつ具材を変えて、ホットプレートの上で焼くのも楽しいですね。
☆お餅やたらこマヨ・余ったカレーなど、バリエーションは豊富です。

☆ハロウィン行事食☆（３１日）

＊かぼちゃのグラタン＊
＊ブロッコリーのゴマドレ和え＊
＊コンソメスープ＊
＊ミルクパン＊

☆１０月お誕生日会メニュー☆（２７日）☆

＊トマトとひき肉のカレー焼き＊
＊人参ときゅうりのサラダ＊
＊みそ汁＊　＊みかんゼリー＊
＊卵と白ねぎの混ぜごはん＊

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
4日(火)	ひじきおにぎり	梅ひじきおにぎり	7日(金)	あんかけポテト	じゃがバタしょうゆ
12日(水)	きなこバナナロール	シュガートースト	14日(金)	かぼちゃロール	マーマレードケーキ
18日(火)	磯辺おにぎり	天かすと塩昆布のおにぎり	20日(木)	トースト(パン)	フレンチトースト
25日(火)	やさいおやき	チヂミ	28日(金)	マカロニきなこ	マカロニきなこ