

9月の献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯 チキン南蛮 レタスサラダ わかめの味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ブロッコリーのゴマ和え 春雨スープ	チーズパン 白身魚のバター焼き 温野菜 キャベツのスープ	お弁当日
		わらび餅(おにぎり)	マロンパイ(小倉パイ)	ヨーグルト	スティックパン
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯 ブリの照り焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜の味噌汁 ホロホロクッキー	ご飯 豚肉の冷しゃぶ トマトサラダ 麩の味噌汁 ピザトースト	鶏そぼろ丼 きゅうりの酢の物 えのきの味噌汁 シュガーパイ	ご飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 かき玉汁 チョコチップケーキ(ケーキ)	たまごパン 焼きコロッケ スパゲティサラダ 人参のスープ きな粉棒(きな粉クッキー)	ホットドッグ ベイクドポテト 野菜スープ せんべい
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯 鶏肉のオニオンソース じゃこの酢の物 油揚げの味噌汁 ポテトチップス	ご飯 カレイのゴマ醤油焼き 人参の白和え かぼちゃの味噌汁 お好み焼き	ご飯 ニラ玉 中華サラダ 豆腐の味噌汁 シューアイス(シュークリーム)	ご飯 ハンバーグ コールスロー ほうれん草の味噌汁 コーンフレークスナック	クロワッサン 鮭のかわり焼き グリル野菜 白菜のスープ ひじきおにぎり	そばめし 卵サラダ 中華スープ クッキー
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
敬老の日	ナポリタン グリーンサラダ 大根のスープ	豚丼 キャベツのお浸し きのこの味噌汁	秋分の日	メロンパン エビフライ(白身魚のフライ) コーンサラダ スープ・ヤクルト	ラーメン 大根サラダ
	ドーナツ	おまんじゅう		レアチーズケーキ	パウムクーヘン
27(月)	28(火)	29(水)【郷土料理】	30(木)		
ご飯 焼鮭 ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 ラスク	ご飯 れんこんのはさみ焼き わかめの酢の物 人参の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 インド煮 大根入り玉子焼き かみなり豆腐汁 にらせんべい	ハヤシライス マカロニサラダ ぼうしパン		

☆昼食時に果物(梨、バナナ等)を出しています。

☆9/24(金)はお誕生日会メニューです。9/29(水)は郷土料理メニューです。

☆()の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆給食だより☆

今月の目標「体調を整えよう」

涼しい風が吹き始めましたが、日中はまだまだ暑く夏の疲れが出てくる頃です。
しっかり食べて、早めに就寝し、疲れをとって元気に遊べるように体調を整えましょう。

郷土料理

第6回目「栃木県」



【インド煮】…鹿沼市の学校給食が発祥のインド煮は、
いろいろな具材を子どもたちが好むカレーや
ケチャップなどで味付けした料理です。

【大根入り玉子焼き】…塩原は標高が高く秋になると昼と夜の
寒暖差が大きく、寒さから身を守ろう
と甘みを蓄えた大根ができます。

【かみなり豆腐汁】…水気を切った豆腐をくずしながら油で
炒め、だし汁や味噌で味付けをした具沢
山の汁物です。豆腐を炒めるときのバリ
バリという音が雷の音に似ていることから
この名前がつけました。

【にらせんべい】…栃木県はにらの生産量が全国2位です。

!! 今月のおすすめレシピ !!

インド煮

【材料】(4人分)

豚肉…150g	じゃがいも…200g	玉葱…200g
人参…60g	さやいんげん…40g	油…6g
水…40 cc	ケチャップ…45g	砂糖…3g
ソース…12g	カレー粉…1g	醤油…3g
塩…1g	コンソメ…3g	

【作り方】

1. 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、火の通りにくい野菜の順に入れて炒め、水を入れて煮ます。
3. 調味料を入れ、少し弱火で煮込んで完成です。

