

10月献立表

令和6年度 宮津幼稚園

今月の地元食材は…米、かまぼこ、ヤナギ、沖ギス、ツバス、サワラ、ベーコン、きゅうり、なす、はくさい、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、みそなど

海洋高校生がさばいた魚 第3弾

1日(火)

ごはん

揚げだし豆腐の

そばろあんかけ風

キャベツのおかか和え

じゃがいものスープ

ひき肉や野菜、だしをつかった手作りのあんをかけます。

2日(水)

ごはん

ポークビーンズ

切干大根の中華炒め

りんご

新メニューです！
食べ応えがあり、ごはんにもパンにも合うおかずです。

3日(木)

ごはん

ヤンニョムチキン

のりのにほうれん草

きのこのすまし汁

大人気の「のりのにシリーズ」！ごはんにも合うおかずです。

4日(金)

ごはん

ヤナギのピリ辛ソース

キャベツの酢の物

厚揚げのみそ汁

今年3回目の海洋高校の生徒さんがさばいた魚です！

7日(月)

運動会の振替休園
預かり保育利用の場合、お弁当持参

6日に警報発表の場合、7日に運動会。11:45降園

8日(火)

ごはん

鶏肉の照り焼き

キャベツとみかんのサラダ

さつまいもスープ

今が旬の美味しいさつまいものスープです。

9日(水)

コッペパン

秋野菜のブラウンシチュー

キャベツのソテー

フルーツポンチ

きのこやさつまいもが入ったブラウンシチューです。

目の愛護デー献立

10日(木)

ごはん

玉ねぎと芋の甘辛煮

切干大根の中華サラダ

ブルーベリーの米粉ケーキ

目に良いブルーベリーを使ったケーキです。

11日(金)

秋の遠足(雨天実施)

お弁当の準備をお世話になります。

予備日は設定しません。ご了承ください。

14日(月)

スポーツの日



15日(火)

ごはん

肉豆腐

キャベツとひじきの炒め物

ぶどうゼリー

ぶどうジュースで作ります。ひとつひとつ手作りです。

16日(水)

スパイシーそばろごはん

海藻サラダ

中華スープ

カレー粉やケチャップなどで味付けしたひき肉や野菜などの具をごはんのにせます。

17日(木)

ごはん

鶏肉のから揚げ～香味ソース～

キャベツのごま酢和え

具だくさんみそ汁

世屋みそを使った具だくさんみそ汁です！

みやづ食の日

18日(金)

新米ごはん

サワラのベーコン焼き

豆乳みそドレッシングサラダ

たまねぎのスープ

今月の食の日の食材は「新米」と「ベーコン」です♪新米は宮津の特別栽培米です。

21日(月)

ごはん

ぽかぽかじゃがチゲ

ベーコンとほうれん草の炒め物

ぶどう

じゃがいもや豚肉、豆腐、キムチなどを使ってピリ辛にします。

22日(火)

ごはん

サバの塩焼き

キャベツの甘酢和え

けんちん汁

少し肌寒くなってきました。根菜を食べて体を温めましょう。

23日(水)

宮津産かまぼこと

わかめのうどん

鶏天

白菜のマヨネーズ炒め

宮津産のかまぼこを味わっていただきます！

24日(木)

ごはん

ハンバーグのきのこソース

ほうれん草のサラダ

五穀入りコンソメスープ

きのこソースで秋らしい手作りハンバーグです♪

25日(金)

ごはん

秋のマーボー豆腐

キャベツの炒め物

なし

秋に美味しいきのこが入ったマーボー豆腐です！

読書週間(～11/8)

28日(月)

オムライス

フレンチサラダ

はくさいのスープ

榎野道流さんの小説「最後の晩ごはん」に出てくるメニューです。

29日(火)

秋のスイートカレー

もやしのさっぱり炒め

ぐりとぐらのカステラ

ながかわりえこさんの絵本「ぐりとぐら」に出てくるカステラです♪

30日(水)

ごはん

フライツバスの

オーロラソース和え

りっちゃんのスラダ

油揚げのみそ汁

角野栄子さんの絵本「サラダげんき」に出てくるサラダです！

ハロウィン献立

31日(木)

かぼちゃのカラフルライス

大根サラダ

しめじのコンソメスープ

パトリシア・トートさんの絵本「ハロウィンのかぼちゃをかざろう」に関わってかぼちゃを使ったメニューです。

10月27日から

11月9日までは読書

週間です。この期間に

は、本にちなんだ給食

を出すので、楽しみに

してください。



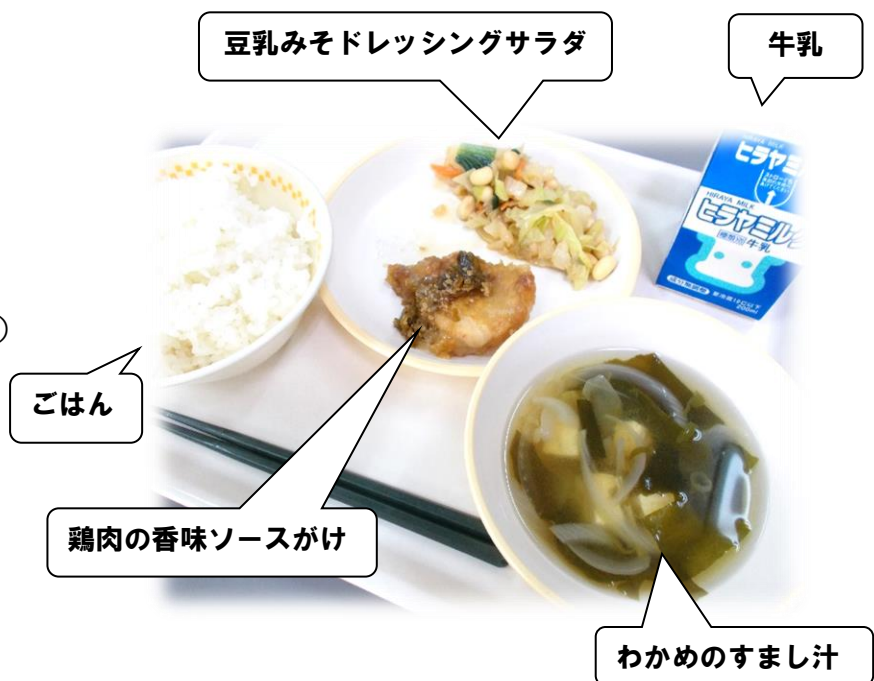
※食材の都合で献立を変更することがあります。牛乳が毎日つきます。お米は毎日、宮津産のコシヒカリです。

レシピ教えて！の声がありました！

『鶏肉の香味ソースがけ』(7月3日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|-------------|
| ・鶏モモ肉 | 50g×4切 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・しょうが | 2g(チューブでも可) |
| ・にんにく | 2g(チューブでも可) |
| ・ごま油 | 小さじ1/2弱 |
| ・ねぎ | 20g |
| ・いりごま | 少々 |
| ・上白糖 | 大さじ1強 |
| ・酢 | 大さじ1弱 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ・水 | 大さじ1と小さじ1 |



【作り方】

- ① 鶏肉に酒、塩、こしょう、片栗粉をつけておく。
- ② ①の鶏肉を220℃で15分程度オーブンで焼く。(少し油をひいて、フライパンで焼いてもOK)
- ③ しょうが、にんにくはみじん切りかすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れて、しょうが、にんにく、ねぎを入れて炒める。
- ⑤ ④にごま、上白糖、酢、こいくちしょうゆ、水を加えて火を通す。
- ⑥ ②の鶏肉に⑤のソースをかけて出来上がり。

『のりのり切干大根』(7月9日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|-------------|------|
| ・にんじん | 20g |
| ・キャベツ | 100g |
| ・切干しだいこん(乾) | 8g |
| ・もやし | 60g |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ・きざみのり | 4g |



【作り方】

- ① にんじん、キャベツはせん切りに、切干しだいこんは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ② ①ともやしをさっと茹で、冷水にとり、水気を切っておく。
- ③ ②をこいくちしょうゆときざみのりで和えて出来上がり。