

# 昼食献立予定表

令和7年度

9月

| 日  | 曜 | 副食給食                                 | おやつ          |
|----|---|--------------------------------------|--------------|
| 1  | 月 | タンドリーチキン・ビーフンソテー・きゅうりのゆかり和え・バナナ      | ショートブレッド     |
| 2  | 火 | かき揚げ・すまし汁・ひじきのそぼろ煮・パイン缶              | コーン蒸しパン      |
| 3  | 水 | 中華丼・コーンスープ・もやしとハムの和え物・オレンジ           | フルーツポンチ      |
| 4  | 木 | わかめごはん・野菜の煮物・豆腐スープ・三色レモン漬け・バナナ       | ホットケーキ       |
| 5  | 金 | さんまの蒲焼・豚汁・醤油フレンチサラダ・パイン缶             | ブルチーサンドクラッカー |
| 6  | 土 | 冷やし中華・牛乳                             |              |
| 8  | 月 | はんぺんチーズフライ・栄養きんぴら・きゅうりとパインの酢の物       | カスタードサンド     |
| 9  | 火 | 塩焼きそば・春雨スープ・じゃがバター・バナナ               | ちまき風おにぎり     |
| 10 | 水 | 塩味ピラフ・かぼちゃの甘煮・大根とみかんの和え物             | マドレーヌ        |
| 11 | 木 | 松風焼き・野菜スープ・きゅうりとツナのおかか和え・オレンジ        | スイートポテト      |
| 12 | 金 | 鮭のタルタルソース・豚肉と白菜のスープ・きゅうりとわかめの酢の物・バナナ | 抹茶ちんすこう      |
| 13 | 土 | ナポリタン・牛乳                             |              |
| 15 | 月 | 敬老の日                                 |              |
| 16 | 火 | 鶏肉のから揚げ・マカロニソテー・パリパリサラダ・オレンジ         | カルピスゼリー      |
| 17 | 水 | ブルコギ丼・わかめスープ・きゅうりの塩昆布和え・バナナ          | ガトーショコラ      |
| 18 | 木 | しゅうまい・じゃが芋のチーズ煮・春雨華風和え・パイン缶          | 麩ラスク         |
| 19 | 金 | 鰯の塩焼き・けんちん汁・マカロニサラダ・オレンジ             | ビスケット        |
| 20 | 土 | 焼きそば・牛乳                              |              |
| 22 | 月 | 鶏肉のトマト煮・さつま芋の甘煮・キャベツのゴマ和え・バナナ（パン）    | おかかチーズおにぎり   |
| 23 | 火 | 秋分の日                                 |              |
| 24 | 水 | 豆腐のドライカレー・ニラと卵のスープ・ひじきの中華和え・オレンジ     | マーブルホットケーキ   |
| 25 | 木 | 豚肉と小松菜の炒め物・味噌汁・一口きゅうり・パイン缶           | おからドーナツ      |
| 26 | 金 | 鯖の西京味噌焼き・チキンスープ・青菜とえのきのお浸し・バナナ       | ポテチーピザ       |
| 27 | 土 | 冷やしうどん・牛乳                            |              |
| 29 | 月 | チキン味噌カツ・玉ねぎとベーコンのスープ・きゅうりの中華風漬物・パイン缶 | グレープババロアゼリー  |
| 30 | 火 | 豆腐ハンバーグ・具沢山味噌汁・白菜と海苔の和え物・オレンジ        | チーズ蒸しパン      |

あけぼのレシピ

〈はんぺんチーズフライ〉(4つ分)

あけぼの保育園



① はんぺんを三角形になる様に4つに切る。



② スライスチーズ1枚を半分に折り、三角形になる様に4つに切る。



③ はんぺんに切り込めを入れ糸を挿す。



④ ボウルに卵1つ、小麦粉、水、適量入れよく混ぜ、バター液を作る。

⑤ ④に③をまぜ、パン粉を全体にレタリとつける。

⑥ 170℃の油で揚げ、途中ひっくり返して、揚げ色がつくまで揚げる。

⑦ リースをかけて、出来上がり!

