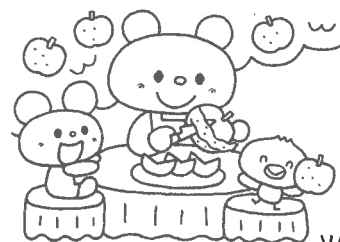


2023年9月献立表

広島キリスト教社会館保育所



	献立名	食品名	おやつ
1日 (金)	ゆかりごはん 鶏肉と夏野菜の南蛮漬 みそ汁	はいが精米 鶏もも肉 なす かぼちゃピーマン ミニトマト 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	アイスクリーム
2日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ クリームシチュー	ロールパン スパゲティ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
4日 (月)	麻婆丼 リャンパンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たら ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうりにんじん ごま ごま油	カルピスゼリー おかし
5日 (火)	でんがくうどん なすとピーマンのみそ炒め きゅうり漬	うどん 牛ホルモン キャベツ ねぎ 煮干し 豚肉 なす ピーマン ごま油 きゅうり ごま油	ラスク 牛乳・いりこ
6日 (水)	鮭の照焼 煮豆 みそ汁	鮭 うずら豆 キャベツ かぼちゃ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	みたらしだんご 牛乳・いりこ
7日 (木)	チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し 焼きのり ごま油	ブルーベリー グレト お茶・いりこ
8日 (金)	たまごサンド 鶏の唐揚げ サラダ やさいスープ	食パン たまご マヨネーズ 鶏もも肉 かたくり粉 レタス きゅうり ちりめんじゃこ ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト 缶詰 コンソメ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
9日 (土)	ごまロール やさしいサラダ ビーフシチュー	ごまロール レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン コーン 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ グリンピース ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
11日 (月)	ポークピカタ 小松菜のおひたし すまし汁	豚肩ロース 薄力粉 たまご チーズ パセリ トマト ケチャップ 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	わらびもち 牛乳・いりこ
12日 (火)	焼そば ポテトサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン ソース 青のり じゃがいも きゅうりにんじん シーチキン コーン りんご マヨネーズ	サーターアンダーギー 牛乳・いりこ
13日 (水)	鮭のごま照り焼き 酢の物 けんちん汁	鮭 薄力粉 ごま きゅうり わかめ しらす干し ごま 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼう しめじ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	ピザトースト 牛乳・いりこ
14日 (木)	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ プレーンヨーグルト りんご バナナ みかん 缶詰 バイタル缶詰	クッキー 牛乳・いりこ
15日 (金)	コロッケ ひじきの炒り煮 みそ汁	じゃがいも 合いびき肉 たまねぎ 薄力粉 たまご パン粉 ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ 絹ごし豆腐 たまご えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	ホットケーキ 牛乳・いりこ
16日 (土)	ロールパン マカロニサラダ ミートボールスープ	ロールパン マカロニ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
18日 (月)			
19日 (火)	ラーメン ギョーザ きゅうり漬	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水煮タコ ねぎ 鶏ガラ ぎょうざ きゅうり ごま油	ヨーグルト おかし
20日 (水)	とうふハンバーグ キャベツのごまあえ かき玉汁	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ しいたけ パン粉 牛乳 たまご バター キャベツ にんじん ごま たまご たまねぎ にんじん えのきだけ わかめ ねぎ 煮干し	おさつドーナツ 牛乳・いりこ
21日 (木)	カレーライス 海藻サラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
22日 (金)	メンタイのフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁	メンタイ 薄力粉 たまご パン粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	みかんゼリー おかし
23日 (土)			
25日 (月)	オムレツ フライドかぼちゃ やさしいスープ	たまご 合いびき肉 たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コンソメ	蒸しパン 牛乳・いりこ
26日 (火)	天ぷらうどん 小松菜のおひたし	うどん 焼き竹輪 たまねぎ にんじん さつまいも みつば 薄力粉 ねぎ 煮干し 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	中華おこわ 牛乳・いりこ
27日 (水)	さつまいもごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	はいが精米 さつまいも ごま 昆布 塩 鶏もも肉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 たまねぎ 油揚げ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	りんごゼリー おかし
28日 (木)	ハンバーグ サラダ かぼちゃスープ	合いびき肉 たまねぎ にんじん たまご パン粉 牛乳 トマトケチャップ レタス きゅうり ちりめんじゃこ かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	チヂミ 牛乳・いりこ
29日 (金)	サバのカレー揚げ ごま酢あえ 豚汁	さば 薄力粉 カレー粉 きゅうり もやし にんじん ごま 豚肉 大根 にんじん 白菜 ごぼう さつまいも こんにゃく ねぎ 麦みそ 煮干し	きなこだんご 牛乳・いりこ
30日 (土)	レーズンパン やさしいサラダ わんたんスープ	レーズンパン レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン コーン わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま コンソメ ごま油	おかし 牛乳・いりこ



きょうしゅく
給食ししひ

ポークピカタ

- 材料 (4人分)
- 豚肩ロース 120g
 - 卵 1コ
 - 粉チーズ 20g
 - パセリ 適量
 - 薄力粉

- 作り方
- 豚肩ロースに薄力粉をまぶす
 - ボール等に卵と粉チーズ、パセリを混ぜる
 - ②に①をくぐらせてフライパン等で両面焼く
 - トマトケチャップなどをつける

“ピカタ”とはイタリア料理の一つ。本場では子羊が代わりますが、豚肉や鶏肉、魚でもおいしく作れます。料理です。

