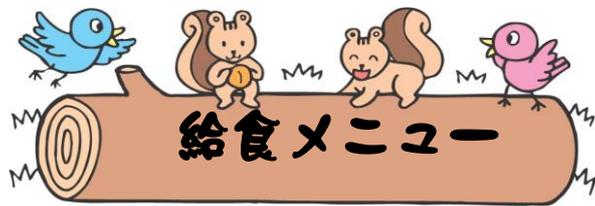


2019/9月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	日		
02	月	ごはん、魚のから揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、厚揚げと青菜のみそ汁	牛乳、メロンパン風クッキー
03	火	ごはん、肉じゃが、ほうれん草とツナのあえ物、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、いちごジャムしっとりケーキ
04	水	ごはん、マーボーなす、ブロッコリーのごま酢あえ、にら玉スープ	牛乳、蒸しまんじゅう
05	木	パン、鶏肉のトマト煮込み、パスタサラダ、野菜スープ	豆乳、ココア、ミルクもち
06	金	ごはん、豚肉とピーマンの炒め物、かぼちゃのサラダ、青菜とわかめのみそ汁	牛乳、煮豆蒸しパン
07	土	てりやき野菜丼、切干し大根のサラダ、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳、もちもち芋まんじゅう
08	日		
09	月	ごはん、焼き鮭、ひき肉となすのみそ炒め、こまつな汁	牛乳、簡単ピザ
10	火	ごはん、つくねのあんかけ、枝豆の白和え、切り干しとたまねぎのみそ汁	豆乳、ココア、フルーツヨーグルト
11	水	ごはん、鶏肉の胡麻ソースからめ、チンゲン菜の中華和え、中華コーンスープ	牛乳、どら焼き
12	木	パン、メンチカツ、せん野菜サラダ、ミルクスープ	麦茶、じゃこねぎおにぎり
13	金	ごはん、大豆と鶏肉の揚げ煮、きゅうりとえのきたけの酢の物、もやしと大根のみそ汁	牛乳、簡単チーズケーキ
14	土	カレー風味のトマトライス、小松菜のサラダ、豆腐とわかめのスープ	牛乳、きな粉おはぎ
15	日		
16	月	<敬老の日>	
17	火	ごはん、厚揚げのケチャップ煮、ほうれん草のナムル、はるさめと卵のスープ	牛乳、バナナのパンケーキ
18	水	なすとひき肉のカレー、ブロッコリーとトマトのサラダ、なし	牛乳、かぼちゃパン
19	木	ジャムサンド、コーンミートローフ、青菜としめじのソテー、じゃがいもの豆乳スープ	牛乳、豆腐団子
20	金	さばのそぼろごはん、さつま芋の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、キャベツとあげのみそ汁	豆乳、ココア、ヨーグルトゼリー
21	土	わかめうどん、枝豆、フルーツミックス	牛乳、鮭・チーズおにぎり
22	日		
23	月	<秋分の日>	
24	火	ごはん、肉団子の甘酢あん、ビーフン炒め、豆腐のとろみスープ	牛乳、黒糖まんじゅう
25	水	五目ラーメン、フルーツ牛乳かん	豆乳、ココア、ウインナーパン
26	木	パン、さけのムニエル、野菜のトマト煮、わかめとコーンスープ	牛乳、豆おにぎり
27	金	ごはん、ピーマンの肉づめフライ、きゅうりといり卵のサラダ、厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳、豆乳、ババロア
28	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、じゃがいもとねぎのみそ汁	牛乳、マカロニきな粉
29	日		
30	月	ごはん、魚のごま照り焼き、おからサラダ、秋の豚汁	牛乳、クラッカージャムサンド

### どんぐりメニューレシピ

今回ご紹介するメニューは、子どもたちの好きなチキンナゲットです。簡単に調理のできる市販品も売られていますが、豆腐を使ったやわらかい手作りナゲットを、ぜひ作ってみてくださいね。



#### ◆チキンナゲット

##### <材料> 子ども1人分の分量

・鶏ささみ	7g
・塩	0.1g
・鶏ひき肉	25g
・木綿豆腐	25g
・たまねぎ	10g
・にんにく	0.1g
・しょうが	0.1g
・塩	0.2g
・こしょう	お好みで
・ケチャップ	お好みで

##### <作り方>

- 1 鶏ささみを5mm角に切って、塩をまぶす。
- 2 豆腐を水切りし、つぶす。
- 3 たまねぎをみじん切りにする。
- 4 にんにく・しょうがをすりおろす。
- 5 鶏ひき肉に1～4・お好みでこしょう・片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- 6 油を熱し、5をスプーンを使って、落とし揚げにする。
- 7 お好みで、ケチャップをつけてどうぞ。

☆冷めてもやわらかいので、お弁当にもいいですよ～