

# 10月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	あんかけうどん ミートボール ポテトサラダ 果物	手作りパン 牛乳		
3 (月)	しらすごはん みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) 豚肉の生姜焼き おでん 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
4 (火)	ラーメン ぎょうざ お浸し 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
5 (水)	豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) さんまの塩焼き 春雨炒め 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
6 (木)	げんこつパン ホトフ からあげ 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
7 (金)	玉子とじうどん 春巻き お浸し 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
8 (土)	玄米ロール 牛乳 グラタン 海藻サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
11 (火)	中華丼 玉子スープ お浸し 果物	ババロア	お菓子	
12 (水)	やきそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
13 (木)	げんこつパン シチュー 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
14 (金)	納豆ごはん 八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
15 (土)	焼きうどん 牛乳 豚肉のきのこコンテ お浸し 果物	チャーハン 牛乳		
17 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
18 (火)	玄米ロール きのこスープ 鮭のムニエル ポパイサラダ 果物	あげいも 牛乳	お菓子	
19 (水)	そうめん 肉団子 お浸し 果物	おしるこ	お菓子	焼きいも会
20 (木)	わかめごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) さばの塩焼き 鶏と大根の煮物 果物	プリン	お菓子	
21 (金)	チキンダンスパゲティ コンソメスープ チキンナゲット 大根サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
22 (土)	玄米ロール 牛乳 チーズソーセージ パナナ	なし		うみの星祭り
24 (月)	栗ごはん みそ汁(豆腐、ねぎ、わかめ) たらの意田揚げ 筑前煮 果物	スコーン 牛乳	お菓子	
25 (火)	ごはん きのこのみそ汁 かつ重 ひじきの煮物 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
26 (水)	味噌煮込みうどん 鶏の揚げもの きんぴらごぼう 果物	ゼリー	お菓子	
27 (木)	ごはん 豚汁 さんまのごま焼き お浸し 果物	ソフトプレッツェル 牛乳	お菓子	
28 (金)	げんこつパン 春雨スープ 鶏のチーズ焼き ポテトサラダ 果物	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子	
29 (土)	ベーコンスパゲティ 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	ヨーグルト		
31 (月)	ごまごはん さつま汁 塩鮭 大豆の五目煮 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	

\*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

～今月の都道府県郷土料理レシピ紹介「愛知県 味噌煮込みうどん」～



## 材料 (4人分)

きしめん(生麺、なければゆでうどん) 3玉  
鶏骨つきぶつ切り肉 500g  
白菜 1/4株(約450g)  
干しいたけ 4個  
わけぎ 2~3本(約50g)  
かまぼこ 1本  
卵 1個  
合わせ調味料  
豆みそ、信州みそ(なければ好みのみそ)、みりん 各大さじ3  
※ゆでうどんの場合は、ざるに入れて熱湯を回しかける。

## 作り方

干しいたけは、ぬるま湯1/2カップに30分以上つけてもどし、石づきを切り落として半分に切る。もどし汁はペーパータオルなどでこしておく。きしめんは、たっぷりの熱湯で1~2分ゆで、ざるに上げて流水で手早く洗う。

鶏肉は熱湯にさっと通してざるに上げ、水で洗う。白菜は葉としんに切り分け、しんは4cm四方のそぎ切りに、葉はざく切りにする。わけぎは小口切りにする。かまぼこは幅7mmに切る。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。

鍋に鶏肉、しいたけのもどし汁と、水7カップを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取り、中火にして10分ほど煮る。きしめん、しいたけを加え、合わせ調味料を溶き入れて5分ほど煮る。白菜を加えて、再び煮立ったら、わけぎ、かまぼこを入れ、卵を割り入れて、白菜がしんなりしたらいただく。