

9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 (木)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ クリームコロッケ 野菜サラダ 果物	ゼリー	お菓子	
2 (金)	げんこつパン 玉子スープ 鶏のチーズ焼き(野菜入り) おくらサラダ 果物	かぼちゃプリン	お菓子	
3 (土)	そうめん ハンバーグ ポテトサラダ 果物	パン 牛乳		
5 (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	
6 (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	
7 (水)	げんこつパン ポトフ からあげ 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
8 (木)	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	
9 (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	
10 (土)	玄米ロール 牛乳 グラタン ブロッコリーサラダ 果物	おにぎり 牛乳		
12 (月)	中華丼 玉子スープ お浸し 果物	ババロア	お菓子	
13 (火)	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	
14 (水)	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	
15 (木)	納豆ごはん 八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	お月見だんご 牛乳	お菓子	十五夜
16 (金)	玄米ロール コンソメスープ ミートボール マカロニサラダ 果物	キッシュ 牛乳	お菓子	
17 (土)	きのこスパゲティ 牛乳 チキンナゲット 海藻サラダ 果物	チャーハン 牛乳		
20 (火)	栗ごはん かき玉汁 さばの竜田揚げ お浸し 果物	さつまいものスティックチーズ 牛乳	お菓子	
21 (水)	鶏飯 ひじき煮 きゅうりの漬物 果物	いももち 牛乳	お菓子	
23 (金)	タンメン ぎょうざ 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子	
24 (土)	五目うどん 鶏天 お浸し 果物	パン 牛乳		
26 (月)	中華風炊き込みごはん みそ汁(豆腐、なめこ) 揚げじゃがいものそぼろ煮 お浸し 果物	あんぱん 牛乳	お菓子	
27 (火)	エビピラフ 玉子スープ ミートローフ 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
28 (水)	げんこつパン ビーフシチュー コロッケ スクランブルエッグ 果物	フライドポテト 牛乳	お菓子	
29 (木)	マーボー丼 みそ汁(わかめ、油揚げ) かりぼり和え 果物	プリン	お菓子	
30 (金)	チボリダンスパゲティ コンソメスープ 鮭フライ 大根サラダ 果物	チーズスフレ 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「鹿児島県 鶏飯」～

分量:2人前

ご飯	2杯	干し椎茸	3枚
パパイア漬け	適量	卵	2個
白ごま	適量	片栗粉	小さじ1
鶏ムネ肉	1/2枚	小松菜	1/2束
しょうが	1かけ		
小ねぎ	1/2本		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ2		
こしょう	適量		

調理のコツ

お好みにより刻みのり、パパイア漬けの代わりに漬物(しば漬けなど)を加え、すたとより一層おいしく召し上がれます。

1. <茹で鶏と、だし汁を作る>

鶏ムネ肉は厚みが均一になるように開き、こしょうを振る。鍋に水をはり、火にかける。沸騰したら酒、しょうが、小ねぎ、鶏ムネ肉、を加え、5分から6分程茹でて火を止める。そのままの状態です。

2. <椎茸煮を作る>

干し椎茸をボウルに入れ、水を1カップ程注ぎ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。

干し椎茸を取り出し、石づきを取りスライスする。

1の鍋に干し椎茸の戻し汁を入れ、しょうゆ、砂糖、みりんを加え火にかける。

ひと煮立ちしたらレンジで戻した干し椎茸を入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。

3. <錦糸卵を作る>

フライパンで薄焼き卵を作り、細かく細切りする。

4. <小松菜を作る>

沸騰したお湯に小松菜を入れ、塩茹でした後、お好みの大きさに切る。

5. <盛り付け>

茶碗にご飯を盛り、1の茹で鶏ムネ肉、2の椎茸煮、3の錦糸卵、パパイア漬け、小松菜をのせ、1のだし汁をかける。

白ごまを振って、出来上がり。