

10月のこっこのだてて

月	火	水	木	金	土
デザート バナナ りんご					1 醤油ラーメン デザート
3	4	5	6	7	8
ごはん チャプチ じゃが焼き 柿の葉の甘酢和え みそ汁 デザート	麻婆丼 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの炒め焼き みそ汁 デザート	パン 鶏の照り焼き イタリアンパセリ ほうれん草の炒め和え コンニャク デザート	わかめごはん 魚の塩焼き カレーコロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁 デザート	ごはん 豚のしょうが焼き ポテトサラダ もやしと人参の炒め みそ汁 デザート	肉うどん デザート
10	11	12	13	14	15
スポーツの日	ごはん 鶏の味噌焼き 切り干し大根の煮め キャベツとササガ みそ汁 デザート	パン 魚のコンニャク焼き ひじきのサラダ ワイドポテト ミニトマト デザート	ごはん 豚のBBQソース 小松菜と海苔の和風炒め さっぱりポテトサラダ みそ汁 デザート	ふわふわ卵の 牛あんかけ丼 湯豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁 デザート	カレーうどん デザート
17	18	19	20	21	22
ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 人参とがらのごま和え 切り干し大根の炒め みそ汁 デザート	納豆丼 ブロッコリーのかぼちゃ和え かぼちゃの煮つけ みそ汁 デザート	パン 魚の味噌マヨ焼き ほうれん草のごま和え 青のりポテトサラダ ミニトマト デザート	ごはん 肉じゃが 春雨と卵のポテト炒め ポイルキャベツ みそ汁 デザート	味噌ラーメン ひじきの落とし揚げ ごぼうサラダ デザート	肉味噌あん かけうどん デザート
24	25	26	27	28	29
ごはん 豚の南部焼き ツゲのごま和え 春雨サラダ みそ汁 デザート	ごはん 鶏のはちみつソース もやしゆかり和え ひじきとササガ みそ汁 デザート	パン ハンバーグ ブロッコリーのごま和え パプリカ コンニャク デザート	ごはん 魚の煮つけ タケノコ納豆 わかめ みそ汁 デザート	カレーライス 大豆のサラダ キャベツのごま酢和え みそ汁 デザート	運動会
31	じゃがいものピラフ (4人分) お米…2合、じゃがいも…3個、玉ねぎ…半玉 パプリカ…3枚、パセリ…少々 (A) 昆布(角切り)…大1、バター…大2 塩…小1、コショウ…少々				
ハロウィンライス 豚のチーズ焼き パンソース ブロッコリーの塩茹で コンニャク デザート					

あのね保育園		
	10時	3時
10月 1日 (土)	ウハース	塩昆布おにぎり、お茶
3日 (月)	牛乳、クッキー	お麩のラスク、ヨーグルト、お茶
4日 (火)	牛乳、ポテト	ピザトースト、ヨーグルト、お茶
5日 (水)	牛乳、スナック	じゃがいものピラフ、お茶
6日 (木)	牛乳、クッキー	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
7日 (金)	牛乳、せんべい	ハートパイ、ヨーグルト、お茶
8日 (土)	ウハース	おかかおにぎり、お茶
10日 (月)	スポーツの日	
11日 (火)	牛乳、かりんとう	いちご蒸しパン、ヨーグルト、お茶
12日 (水)	牛乳、クッキー	鶏ごぼうごはん、お茶
13日 (木)	牛乳、ウハース	お好み焼き、お茶
14日 (金)	牛乳、ポテト	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶
15日 (土)	ウハース	わかめおにぎり、お茶
17日 (月)	牛乳、かりんとう	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
18日 (火)	牛乳、せんべい	そうめんチャップル、お茶
19日 (水)	牛乳、スナック	チャーハン、お茶
20日 (木)	牛乳、クッキー	ツリバナ、ヨーグルト、お茶
21日 (金)	牛乳、クッキー	豆腐入りあべかわ団子、お茶
22日 (土)	ウハース	ごま塩おにぎり、お茶
24日 (月)	牛乳、ポテト	さつまいも蒸しパン、ヨーグルト、お茶
25日 (火)	牛乳、クッキー	フルーツサンド、ヨーグルト、お茶
26日 (水)	牛乳、スナック	ゆかりとタケノコのおにぎり、お茶
27日 (木)	牛乳、せんべい	バナナケーキ、ヨーグルト、お茶
28日 (金)	牛乳、クッキー	青りんごゼリー、ウハース、お茶
29日 (土)	運動会	
31日 (月)	牛乳、ポテト	かぼちゃクッキー、ヨーグルト、お茶

作り方

1. お米は通常より少し多めの水に漬けておく。
2. じゃがいも、玉ねぎ、パプリカを1cm角に切る。
2. ①のお米の上に②と(A)を入れ炊飯する。