



# 令和2年度10月献立表



月		火		水		木		金		土	
					<p>今月の郷土料理の『太平燕』って何？ もとは中国福建省の福州の郷土料理を華僑(中国国籍を持ったまま海外に居住する人)が熊本に持ち込んだ麺料理といわれています。</p>	1	お月見つくねバーグ 根菜サラダ ミニトマト 収穫ごはん すまし汁	2	鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋きんぴら チーズ みそ汁	3	なすミートスパゲティ ヨーグルト和え 牛乳
5	野菜たっぷりキッシュ 里芋のごまみそ煮 中華きゅうり きのこ汁	6	弁当の日 	7	豆腐とひじきの炒り煮 えのきの和え物 チーズ 里芋のみそ汁	8	郷土料理の日～熊本～ 太平燕(タイピーエン) かぼちゃの甘煮 くだもの 卵スープ じゃこごはん	9	つるるんチャイナ きゅうり漬け 青梗菜とワカメのスープ くだもの	10	運動会
12	米粉のとろ～リンチュー ポパイサラダ れんこんきんぴら チーズ	13	さんまのかば焼き 梅和え すき昆布煮 なめこ汁	14	さつま揚げ 大豆きんぴら ごま酢和え すまし汁	15	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 人参グラッセ ポテトスープ パン	16	レバーのケチャップ和え 元気サラダ チーズ わかめのみそ汁	17	カレーうどん スティックきゅうり くだもの 牛乳
19	麻婆豆腐 バンサンスー かぼちゃ煮 くだもの	20	きのこカレー ごぼうサラダ 即席漬け トマト	21	ヘルシーミートローフ マカロニサラダ くだもの チャウダー	22	バイキング (お楽しみメニュー)	23	鶏肉ときのこのみそ煮 グリーンサラダ ミニトマト にゅうめん汁	24	五目ビーフン ツナサラダ 果物 牛乳
26	いりどり 納豆和え チーズ きのこスープ	27	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの和え物 ゆで野菜 すまし汁	28	さつま芋の カレーコロッケ フレンチサラダ ミニトマト 豆腐とわかめのみそ汁	29	秋鮭の炊きこみごはん 里芋サラダ くだもの きのこかきたま汁	30	肉団子の ケチャップ和え じゃがいもきんぴら ゆで野菜 豆腐のすまし汁	31	カレーピラフ コンソメスープ くだもの 牛乳

## ～10月に美味しい海のいきもの～

さんまには胃がありません。腸も短く、お腹に消化中のエサが溜まらないため、はらわたを美味しく食べる事ができます。塩焼き、蒲焼きなどがお勧めです。  
※今月の保小連携献立にも登場する予定です。  
保育園では13日に予定しています。

- ・さんま
- ・さわら
- ・すずき
- ・さけ
- ・はまち



## 9月のバイキングメニュー (フィッシュバーガーバイキングでした)

フィッシュバーガー(鮭のフライ、ちしゃ、タルタルソース) ひじきサラダ  
フライドポテト カラフルじゃこピーマン ミニトマト 果物(ぶどう)  
\*毎日運動会の練習を頑張っているみんなに、食べたいものをリサーチして企画してみました。



キリトリ

月 日の保育士を希望します  
組 保護者名