

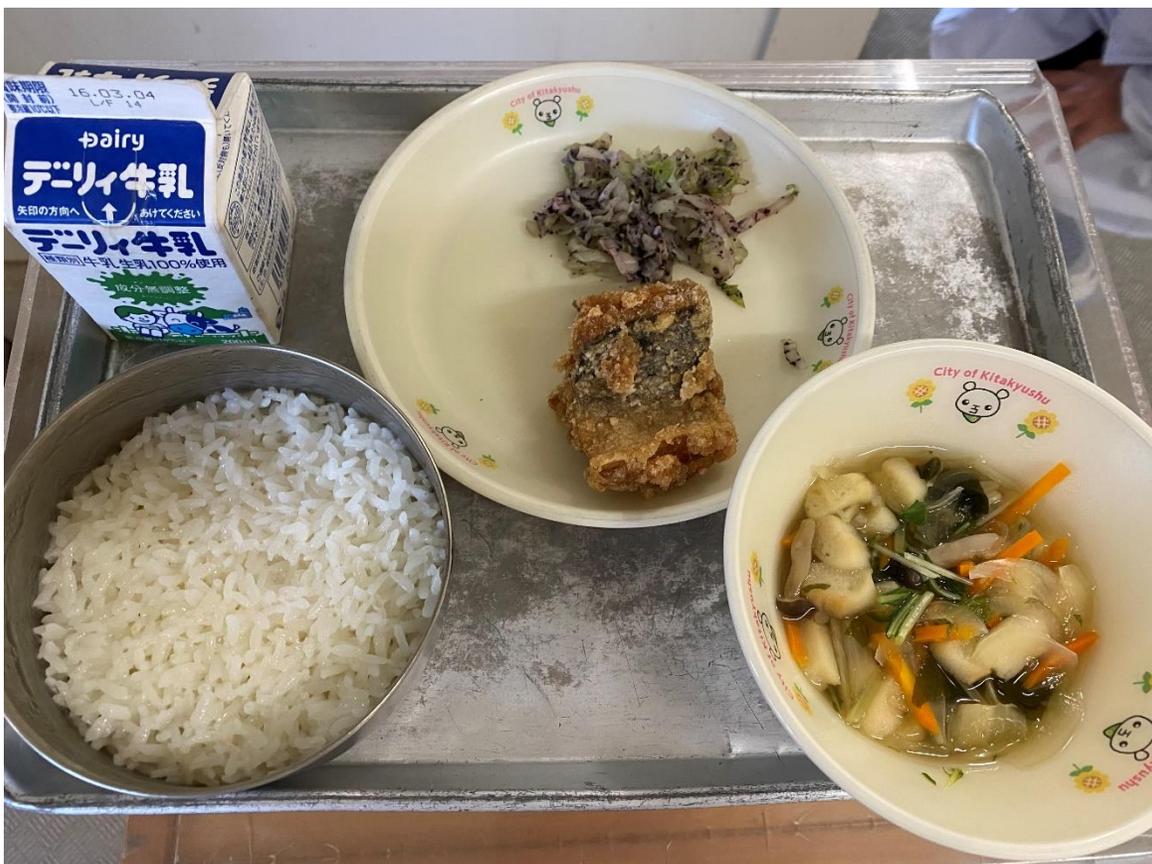
10月26日(火)

こんだて
＜献立＞

こんだて
カミカミ献立

はん ご飯・ぎゅうにゅう 牛乳・さばのたつた揚げ
あ ゆかり和え・すまし汁

★さばのたつた揚げ★



あ たつた揚げとは、
さばをしょうがやししょうゆなどの
ちょうみりょう したあじ ぶん
調味料で下味をつけ、でん粉を
まぶしてあぶら あ りょうり
油で揚げた料理です★



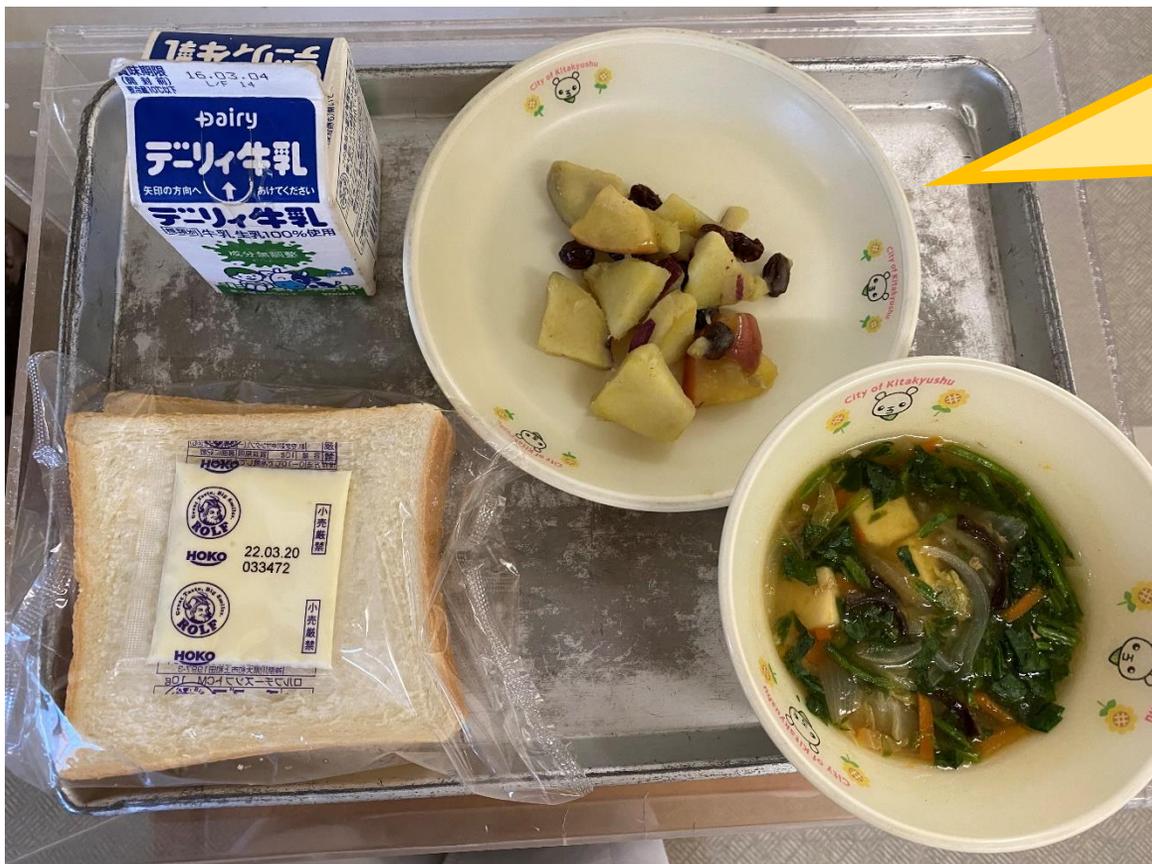
10月27日(水)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう
パン・牛乳・ソフトチーズ

かさ に とうふ ちゅうか ふう
さつまいもとりんごの重ね煮・豆腐の中華風スープ

★さつまいもとりんごの重ね煮★



しゅん
旬のさつまいもとりんごを
かさ さとう
重ね、砂糖、マーガリン、
しお くわ
塩を加えて
に
煮ています！



いちねんじゅうでまわ
さつまいもは一年中出回って
いますが、9月～11月が旬で
とく しょしゅう しんいも
特に初秋の新芋が
おいしいといわれます♪



10月28日(木)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう まめ
ハヤシライス・牛乳・ひよこ豆のサラダ

★ハヤシライス★



ぎゅうにく
ハヤシライスはたまねぎと牛肉を
いた
炒めて、デミグラスソースなどで
にこ にほんう りょうり
煮込んだ、日本生まれの料理です★



なまえ ゆらい
ハヤシライスの名前の由来には、
いろいろな説があるので、ぜひ調べて
みてくださいね♪

ぎゅうにく
牛肉とたまねぎ、にんじんを
にこ
じっくり煮込んだハヤシライスです！



10月29日(金)

こんだて
＜献立＞

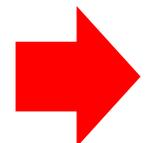
はん ぎゅうにゅう おやこ に
ご飯・牛乳・親子煮

そう あ もの
ほうれん草としめじの和え物

★^{そう}ほうれん草^あとしめじ^{もの}の和え物★



きょう とう こくらみなみく しゅうかく
今日のほうれん草は、小倉南区で収穫されたものです★
しんせん やわ
新鮮で柔らかいほうれん草です！



たまご
卵アレルギー
じょきょしよく
除去食

