

10月分延長給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	日		
2	月	油麩丼	春雨スープ バナナ
3	火	おにぎり 味噌汁	煮魚(まぐろ) オレンジ
4	水	ナポリタン	かぼちゃの甘煮 りんご
5	木	おにぎり すまし汁	筑前煮 グレープフルーツ
6	金	そばろ丼	きのこ汁 バナナ
7	土		
8	日		
9	月	スポーツの日	
10	火	おにぎり 味噌汁	肉豆腐 オレンジ
11	水	カレーうどん	ブロッコリーサラダ りんご
12	木	おにぎり すまし汁	ひじき煮 グレープフルーツ
13	金	ケチャップライス	ポテトスープ バナナ
14	土		
15	日		
16	月	油麩丼	春雨スープ バナナ
17	火	おにぎり 味噌汁	煮魚(まぐろ) オレンジ
18	水	ナポリタン	かぼちゃの甘煮 りんご
19	木	おにぎり すまし汁	筑前煮 グレープフルーツ
20	金	そばろ丼	きのこ汁 バナナ
21	土		
22	日		
23	月	五目ごはん	豚汁 バナナ
24	火	おにぎり 味噌汁	肉豆腐 オレンジ
25	水	カレーうどん	ブロッコリーサラダ りんご
26	木	おにぎり すまし汁	ひじき煮 グレープフルーツ
27	金	ケチャップライス	ポテトスープ バナナ
28	土		
29	日		
30	月	マーボーなす丼	わかめスープ バナナ
31	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの煮物 オレンジ

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に作る料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

