

# 献立予定表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	月	ご飯	カレイの西京焼き ひじきのサラダ オレンジ 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★おからパンケーキ
2	火	ご飯	鶏の唐揚げ マッシュサラダ すいか コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★米粉かりんとう
3	水	お茶ご飯	かき揚げ トマト チーズキャッチ もも缶 冬瓜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スキムクッキー
4	木	ご飯	さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 納豆 パイナップル かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★メロンパン
5	金	〈お誕生会〉 そうめん流し(そうめん・みかん缶) ビーフカレー キウリスティック ミニトマト		牛乳 ミニゼリー	牛乳 セタタルト
6	土	モーニングロールパン	スパゲティナポリタン ブロッコリー オレンジ もやしスープ	牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 お菓子
8	月	ご飯	鮭のマヨコーン焼き ほうれん草のアーモンド和え オレンジ 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト
9	火	ご飯	大豆のチリコンカン じゃが芋の塩昆布和え キウイ 卵スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
10	水	ご飯	カラフルハンバーグ トマトサラダ もも缶 コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★白玉ぜんざい
11	木	ご飯	アジの幽庵焼き 納豆の中華和え パイナップル きのこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★りんごパイ
12	金	カレーライス	チーズカレー 野菜スティック バナナ はんぺんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 パピコアイス
13	土	食パン	仲良しうどん ひじきと大豆の煮物 ミニトマト キウイ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
16	火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー いんげんのアーモンド和え オレンジ 豆腐のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★いきなり団子
17	水	ご飯	蓮根の卸し揚げ団子 ブロッコリーのナッツ和え すいか もやしスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドケーキ
18	木	ご飯	鮭ザンギ スッキーニのサラダ オレンジ キャベツスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★麩のラスク
19	金	ご飯	三色丼 ミニトマト パイン缶 厚揚げの味噌汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳 おまんじゅう
20	土	食パン	ひじき麺お子様うどん 人参きんぴら 焼きししゃも オレンジ	牛乳 ★マフィン	牛乳 お菓子
22	月	ご飯	魚のフライ トマトスパサラ メロン きのこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★あべかわ団子
23	火	ご飯	メンチカツ 南瓜とツナのサラダ キウイ そうめんスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★フルーツゼリー
24	水	にんじんご飯	落花生入り煮込み シャウエッセン メロン かき玉スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チョコスコーン
25	木	ご飯	鮭の漬け焼き コロコロサラダ パイナップル 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★とうもろこし
26	金	カレーライス	夏野菜カレー きゅうりの塩昆布和え もも缶 すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 パピコアイス
27	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン シュウマイ ブロッコリー ミニトマト キウイ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
29	月	ご飯	白身魚の利休焼き マカロニサラダ たねなしぶどう 冬瓜の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★大学芋
30	火	とうもろこしご飯	肉じゃが ブロッコリー オレンジ 豆腐のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★きな粉蒸しパン
31	水	ご飯	チキン南蛮 あっさりサラダ ミニゼリー 茄子の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツボンチ

※都合により献立を変更する場合があります

★手作りおやつです

5日 お誕生会  
19・20日 お泊り保育(らいおん組)

## 献立紹介・・・30日(おやつ)

材料 (アルミカップ5個分) 作り方

卵 1個  
砂糖 60g  
牛乳 50ml  
油 大さじ1

【A】  
薄力粉 80g  
きな粉 20g  
ベーキングパウダー 2g

- ①ボウルに卵と砂糖を入れて良く混ぜ、さらに牛乳と油を加えて良く混ぜる。
- ②【A】を合わせてふるいにかけて、①に加えて混ぜる。
- ③アルミカップ(できれば厚手のもの)の5分目まで生地を流し入れ、蒸し器で10～15分蒸す。
- ④竹串でさし、生地がつかなければ出来上がり。

