

日 曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
			午前(未満児)	午後(共通)
1 土	食パン	肉うどん 焼きししゃも 人参しりしり キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
3 月	チャーハン	チャプチェ オレンジ もやしスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツポンチ
4 火	ご飯	煮込みハンバーグ ポテトサラダ いちご コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チーズケーキ
5 水	にんじんご飯	仲良しうどん チキンナゲット ひじきの五目煮 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ポテトチップス
6 木	ピザトースト	フライドポテト バナナ ホワイトシチュー	牛乳 お菓子	牛乳 ★マフィン
7 金	ご飯	鶏の唐揚げ じゃが芋の塩昆布サラダ 枝豆 ミニゼリー 厚揚げの味噌汁	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 おまんじゅう
8 土	ロールパン	クリームパスタ ブロッコリー オレンジ ソーセージのコンソメスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
10 月	ご飯	魚のタルタルソースかけ あっさりサラダ バナナ コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 お楽しみおやつ
11 火	(誕生会) ちらし寿司 鶏肉のケチャップソテー 納豆の中華和え デコボン すまし汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★いちごパイ
12 水	ご飯	ガパオライス ブロッコリーの塩昆布和え ミニゼリー きのことスープ	牛乳 ★魚肉ソーセージ	牛乳 丸ポーロ
13 木	ご飯	さばの竜田揚げ マカロニサラダ パイナップル 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ババロア
14 金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★オレオブラウニー
15 土	サンドイッチ	ビーフンのカレー炒め オレンジ ミネストローネ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
17 月	ご飯	魚のきのこあんかけ ほうれん草のサラダ バナナ 厚揚げの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
18 火	わかめおにぎり	おでん チーズキャッチ みかん	牛乳 お菓子	牛乳 ★ポップコーン
19 水	ご飯	ちびっこラーメン えびシューマイ ほうれん草ともやしのナムル いちご	牛乳 お菓子	牛乳 ★パフェ
21 金	オムライス	れんこんのツナマヨサラダ キウイ 野菜スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 プリン
22 土	ロールパン	ちゃんぽん シャウエッセン きゅうりと蒸し鶏の和え物 ミニゼリー	牛乳 ★マフィン	牛乳 お菓子
24 月	ご飯	さばの味噌煮 わかめとじゃこの酢の物 バナナ 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツサンド
25 火	にんじんご飯	筑前煮 シャウエッセン ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
26 水	ご飯	鮭のムニエル ブロッコリーのピーナッツ和え デコボン 南瓜のポターージュ	牛乳 お菓子	牛乳 ★もちもちドーナツ
27 木	ゆかりご飯	すり身の餃子揚げ やみつきレタスサラダ ミニゼリー さつまいもの味噌汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★アーモンドケーキ
28 金	カレーライス	シーフードカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 肉まん
29 土	ロールパン	和風スパゲティ 枝豆 オレンジ かき玉スープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 お菓子
31 月	ご飯	魚の油淋鶏風 大根サラダ パイナップル 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆花

※都合により献立を変更する場合があります。
アレルギー(卵・乳製品・えび・かに他)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

★印は手作りおやつです。※その他のお菓子は全て無添加です。

こどもたち人気No.1 もちもちドーナツ

〈材料〉6個分

白玉粉	100g
ホットケーキミックス	50g
砂糖	25g
ヨーグルト	100g
◎粉糖	60g
◎牛乳	大さじ1
◎はちみつ	小さじ1

下準備

- ・クッキングシートを10cmくらいの正方形に切る。6枚作る。
- ・◎の材料を混ぜ合わせて、アイシングを作っておく。

〈作り方〉

- ①ジップロックに白玉粉を入れて、めん棒などで叩き粉々にする。
- ②ボウルに1、ホットケーキミックス、砂糖を入れて混ぜる。ヨーグルトを少しずつ入れて混ぜる。耳たぶくらいの固さになるようにヨーグルトの量は調整して入れる。
- ③6等分に丸めて、正方形に切ったクッキングシートの上に乗せる。指を真ん中に刺して穴を開ける。その穴を少しずつ広げてドーナツの形を作る。
- ④170℃に熱した油にクッキングシートごと入れる。1分後くらいにひっくり返して、クッキングシートを外す。上下を返しながら、こんがりきつね色になるまで揚げる。熱いうちにアイシングをたっぷり塗ったら出来上がり♪

