

| 日 | 曜 | 主 食 | 副 食 共 通 | お や つ | |
|----|---|------------|---------------------------------------|-----------|---------------|
| | | | | 午前(未満児) | 午後(共通) |
| 7 | 火 | ご飯 | 鶏肉のケチャップソテー スバゲティサラダ キウイ 野菜スープ | 牛乳 枝豆 | 牛乳 ★大学芋 |
| 8 | 水 | にんじんご飯 | 干し大根とじゃが芋の煮物 チーズキャッチ ミニトマト メロン 白菜のスープ | 牛乳 お菓子 | 牛乳★シャリシャリクッキー |
| 9 | 木 | ご飯 | 鉄骨ハンバーグ コロコロサラダ パイナップル なめこの味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★豆乳クレープ |
| 10 | 金 | カレーライス | ビーフカレー ブロッコリーのおかか和え もも缶 豆腐のスープ | 牛乳 バナナ | 牛乳 おまんじゅう |
| 11 | 土 | 食パン | 長崎ちゃんぽん チキンナゲット ミニトマト オレンジ | 牛乳 リンゴケーキ | 牛乳 お菓子 |
| 13 | 月 | ご飯 | 豚肉の味噌焼き あっさりサラダ りんご ホワイトシチュー | 牛乳 お菓子 | 牛乳★さつま芋のつき揚げ |
| 14 | 火 | ご飯 | チキン南蛮 ブロッコリーのピーナッツ和え パイナップル 野菜スープ | 牛乳 枝豆 | 牛乳★もちもちドーナツ |
| 15 | 水 | にんじんご飯 | すり身の餃子揚げ じゃが芋の塩昆布和え 納豆 ミニトマト キウイ 卵スープ | 牛乳 ミニゼリー | 牛乳★フレンチトースト |
| 16 | 木 | ご飯 | 鮭の西京焼き 南瓜とツナのサラダ オレンジ はんぺんスープ | 牛乳 お菓子 | 牛乳★フルーツヨーグルト |
| 17 | 金 | カレーライス | チキンとパプリカのカレー きゅうりと竹輪の酢の物 パイン缶 すまし汁 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★マフィン |
| 18 | 土 | モーニングロールパン | ひじき麺お子様うどん キピナの唐揚げ かぼちゃのホクホク焼き キウイ | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 お菓子 |
| 20 | 月 | ご飯 | 魚のカラフル焼き ほうれん草のアーモンド和え パイナップル 野菜の味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 牛乳★そのぎ茶スコーン |
| 21 | 火 | ご飯 | さばの味噌煮 マカロニサラダ バナナ もやしスープ | 牛乳 枝豆 | 牛乳 ★フルーツゼリー |
| 22 | 水 | ご飯 | 大豆入り筑前煮 シャウエッセン ミニトマト オレンジ かき玉スープ | 牛乳 お菓子 | 牛乳★アメリカンマフィン |
| 23 | 木 | ご飯 | カレイの利休焼き 納豆の中華和え キウイ かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★きな粉団子 |
| 24 | 金 | カレーライス | チーズカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 バナナ |
| 25 | 土 | 食パン | 親子うどん 焼きししゃも ひじきと大豆の煮物 オレンジ | 牛乳 ふかし芋 | 牛乳 お菓子 |
| 27 | 月 | ご飯 | 鮭の幽庵焼き じゃが芋の塩昆布サラダ メロン 豚汁 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★メロンパン |
| 28 | 火 | ご飯 | あじのフライ ミックス中華サラダ バナナ ほうれん草と豆腐のスープ | 牛乳 枝豆 | 牛乳 ★米粉かりんとう |
| 29 | 水 | 豆ご飯 | 納豆入りかき揚げ ブロッコリー ミニトマト パイナップル きのこの味噌汁 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★豆花 |
| 30 | 木 | ご飯 | あじのムニエル ひじきのサラダ オレンジ つみれ汁 | 牛乳 ミニゼリー | 牛乳 ★ゴマ団子 |
| 31 | 金 | ご飯 | 三色丼 トマト チーズキャッチ メロン 厚揚げの味噌汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 ★ステックパイ |

※都合により献立を変更する場合があります

★は手作りおやつです

献立紹介・・・アメリカンマフィン(22日おやつ)

材料 (100ccマフィンカップ12個分)

作り方

薄力粉 250g
 グラニュー糖 100g
 バター 100g
 はちみつ 30g
 バニラエッセンス 適量
 卵 2個
 牛乳 150cc
 ベーキングパウダー (薄力粉の3%) 7.5g
 チョコチップ 50g

※オーブンを170℃に予熱する。
 ※薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。

①グラニュー糖と室温に戻したバター、はちみつを合わせて練る。
 ②溶き卵と温めた牛乳を合わせ、①に入れる。
 ③薄力粉とベーキングパウダーをふるい合わせたものを、②に混ぜる。
 ④チョコチップを加え、混ぜる。
 ⑤絞り袋を使ってマフィンの型に入れ、上に溶かしバターを少々塗りエナメルトレイに乗せる。
 ⑥170℃に予熱したオーブンに入れ、12分焼く。(焼き時間は調整して下さい)

