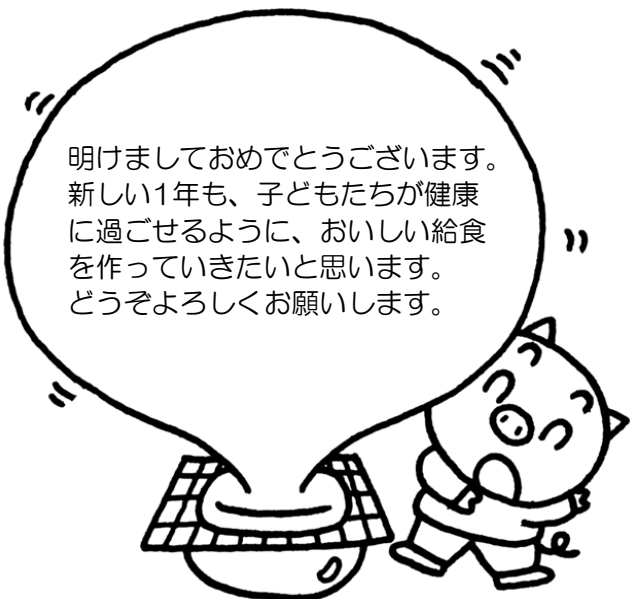


日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
4	土	お弁当の日		牛乳 ミニゼリー	牛乳 コーンバー
6	月	ご飯	鶏の唐揚げ 春雨サラダ パイナップル きのこの味噌汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ★メロンパン
7	火	七草粥	卵焼き ブロッコリーのおかか和え ミニトマト みかん 豆腐のスープ	牛乳 せんべい	牛乳 ★もちもちドーナツ
8	水	にんじんご飯	えびと野菜のかき揚げ きゅうりのしそ和え オレンジ わかめスープ	牛乳 じゃがあられ	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
9	木	ご飯	岩手県の郷土料理! あんかけうどん すき昆布の煮付け チキンナゲット りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 ★ゴマ団子
10	金	カレーライス	チキンカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 おまんじゅう
11	土	ロールパン	クリームスパゲティ 枝豆 バナナ かき玉スープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子
14	火	ご飯	ビーフンのカレー炒め ししゃもの磯辺揚げ オレンジ きのことスープ	牛乳 いちごウエハース	牛乳 ★大学芋
15	水	ご飯	ポークピカタ ブロッコリーのピーナッツ和え りんご 野菜スープ	牛乳 ねじねじ	牛乳 ★パンナコッタ
16	木	ご飯	魚の味噌マヨ焼き 大根とワカメのサラダ バナナ 白菜のスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 丸ボーロ
17	金	(誕生会) 彩りごはん 古里コロッケ スパゲティサラダ いちご すまし汁		牛乳 おせんべい	牛乳 ★マーマレードマフィン
18	土	食パン	ひじき麺 五目きんぴら パイナップル	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
20	月	ご飯	魚のタルタルソースかけ ほうれん草の磯和え バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★みたらし団子
21	火	わかめおにぎり	おでん チーズキャッチ みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 ★ポップコーン
22	水	ご飯	鮭のムニエル ポテトサラダ りんご かぶとベーコンのスープ	牛乳 ココアビスケット	牛乳 ★りんごパイ
23	木	ご飯	サバの蒲焼 柿の白和え ミニゼリー けんちん汁	牛乳 あげまる	牛乳 ★ラスク
24	金	ハヤシライス	ハッシュドビーフ ブロッコリーの塩昆布和え いちご 豆腐のスープ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 肉まん
25	土	ロールパン	豚骨ラーメン ひじきと大豆の煮物 オレンジ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
27	月	ご飯	さばの味噌煮 シャキシャキ野菜サラダ りんご 卵スープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★フルーツゼリー
28	火	ゆかりご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 シャウエッセン キウイ 春雨スープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
29	水	にんじんご飯	かぼちゃグラタン ブロッコリーと卵のサラダ ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★りんごマフィン
30	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え みかん かぼちゃの味噌汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★スキムミルククッキー
31	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 ★魚肉ソーセージ	牛乳 小袋菓子

※都合により献立を変更する場合があります。★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。アレルギー(卵・乳製品・えび・かに)を含む場合は、完全除去または代替え給食にて対応いたします。

※1/4(土)はお弁当の日になっています。お弁当の準備をよろしくお願いいたします。



ホットケーキミックスで作る!

ツナマヨコーンパン

〈材料〉

- ◎ホットケーキミックス 200g
- ◎牛乳 80ml
- ◎卵 1個
- ツナ(油をきったもの) 1缶
- マヨネーズ 大さじ2
- コーン 50g
- 黒こしょう 少々
- パセリ(乾燥) 適量

〈作り方〉

- ①ボウルにツナとマヨネーズ、コーンを混ぜ合わせる。
- ②別のボウルに◎を入れ混ぜ合わせる。
- ③耐熱性のアルミカップに2を入れ、1を乗せて黒こしょうを少し振る。
- ④180℃に予熱したオーブンで20分くらい、こんがり焼くまで焼く。
- ⑤仕上げに乾燥パセリをかけて出来上がりです。