

日 曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
			午前(未満児)	午後(共通)
1 金	カレーライス	ビーフカレー 春雨の酢の物 パイン缶 キャベツのスープ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 バナナ
2 土	家 庭 の 日 			
5 火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー さつま芋サラダ キウイ そうめんスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★米粉かりんとう
6 水	にんじんご飯	納豆入りかき揚げ ブロッコリー ミニトマト みかん もやしスープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
7 木	ご飯	さばの味噌煮 マッシュサラダ パイナップル 卵とじスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★ごま団子
8 金	 <誕生会> ちらし寿司 豚ヒレカツ 線キャベツ うさぎりんご 豆腐のスープ		牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★南瓜プリン
9 土	食パン	長崎ちゃんぽん ひじきと大豆の煮物 シャウエッセン キウイ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋お菓子
11 月	ご飯	カレイの幽庵焼き マカロニサラダ りんご 野菜の味噌汁	牛乳 おせんべい	牛乳 ★きな粉団子
12 火	ご飯	さんまの唐揚げ ブロッコリーのピーナツ和え 梨 コンソメスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★もちもちドーナツ
13 水	ご飯	肉じゃが 納豆 ミニトマト パイナップル 春雨スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★ラスク
14 木	さつま芋ご飯	魚のタルタルソースかけ ほうれん草のアーモンド和え みかん 厚揚げの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★りんご
15 金	ご飯	麻婆豆腐 じゃが芋の塩昆布和え もも缶 きのことスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 おまんじゅう
16 土	モーニングロールパン	スパゲティ チーズキャッチ キュウリスティック りんご コーンスープ	牛乳 ★マフィン	牛乳 小袋お菓子
18 月	ご飯	鮭の西京焼き 南瓜とツナのサラダ りんご 豆腐のスープ	牛乳 パフスナック	牛乳 ★白玉ぜんざい
19 火	ご飯	蓮根の卸し揚げ団子 納豆 ブロッコリー トマト みかん かぶの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
20 水	さつま芋ご飯	筑前煮 シャウエッセン ミニトマト 梨 中華スープ	牛乳 コンソメコーン	牛乳 ★メロンパン
21 木	ご飯	白身魚の利休焼き ひじきのサラダ キウイ さつま汁	牛乳 カットチーズ	牛乳 ★マフィン
22 金	カレーライス	白雪姫カレー 大根の酢の物 パイン缶 わかめスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ヨーグルト
25 月	ご飯	魚のカラフル焼き 納豆の中華和え みかん さつま芋の味噌汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★わかめおにぎり
26 火	にんじんご飯	おでん チーズキャッチ ミニトマト ミニゼリー	牛乳 バナナ	牛乳 ★ステックパイ
27 水	ご飯	鉄骨ハンバーグ コールスローサラダ パイナップル 卵とじスープ	牛乳 ごぼうスナック	牛乳 ★豆花
28 木	ご飯	鮭のカレームニエル スパゲティサラダ もも缶 野菜スープ	牛乳 ★マカロニアベかわ	牛乳 ★フレンチトースト
29 金	カレーライス	チーズカレー カラフルサラダ メロン ほうれん草スープ	牛乳 野菜スナック	牛乳 ★ショコラマドレーヌ
30 土	食パン	ひじき麺お子様うどん シューマイ 人参きんぴら キウイ	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 小袋お菓子

※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

2日 家庭の日
8日 お誕生会

献立紹介・・・15日（麻婆豆腐）



<材料> 2人前
 ・豆腐（絹でも木綿でもよい）1丁（300g～400g）
 ・ひき肉（豚でも鶏でもよい）100g
 ・おろし生姜 大さじ1
 ・おろしにんにく 大さじ1
 ・ごま油 大さじ1
 ・長ねぎ 1/3本
 ・ごま油（仕上げ用） お好みで

※子ども園では材料に、玉ねぎ・人参を入れています。

<作り方>
 ①合わせ調味料をよく混ぜ合わせておく。長ねぎはみじん切り。
 ②豆腐は切って、ザルに上げて水気を切っておく。
 ③熱したフライパンにごま油・おろししょうが・おろしニンニクを入れて軽く炒める。
 ④ひき肉を入れて火が通るまで炒める。肉に火が通ったらみじん切りにした長ねぎを入れる。
 ⑤①の合わせ調味料を④のフライパンに入れて良く混ぜ、とろみが出たら2分程混ぜながら煮て、②の豆腐を入れて再び煮込む。
 ⑥グツグツしてきたら、そっとかき混ぜながら3分程度そのまま煮込む。火を止める直前にお好みで仕上げにごま油をかけて完成。

※大人向けに辛さを足したい場合は、合わせ調味料に豆板醤を 足して下さい。
 仕上げのごま油をラー油にしてもOKです。

●合わせ調味料●
 ・味噌 大さじ1
 ・しょうゆ 大さじ1/2
 ・料理酒 大さじ1
 ・中華だしの素 大さじ2
 ・片栗粉 大さじ2
 ・水 300cc

(大人用)
 ・豆板醤 大さじ1
 ・ラー油 お好みで

POINT

豆腐は、塩を入れたお湯で少し茹でておくと、崩れにくくなります。



