

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 きなこおかし	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。



