

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン 人参きんぴら チキンナゲット いちご	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 コーンスナック
6	木	ご飯	タンドリーチキン マカロニサラダ パイン缶 きのこの味噌汁	牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 丸ボーロ
7	金	(お誕生会) こいのぼりらんち (メンチカツ アスパラ ミニトマト メロン 豆腐のスープ)		牛乳 ひじきスティック	牛乳 パピコアイス
8	土	食パン	お子様うどん シューマイ みかん缶 大豆の煮物	牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 えびまるせん
10	月	ご飯	歯ごたえハンバーグ あっさりサラダ りんご コンソメスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 ★白玉ぜんざい
11	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 大根スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★大学芋
12	水	たけのこご飯	肉じゃが アスパラ トマト ミニゼリー 卵ときのこのスープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★米粉かりんとう
13	木	ご飯	豚カツ 線キャベツ ミニトマト キウイ わかめの味噌汁	牛乳 カットチーズ	牛乳 ★フルーツポンチ
14	金	カレーライス	ビーフカレー ブロッコリー もも缶 豆腐のスープ	牛乳 あずきクラッカー	牛乳 おまんじゅう
15	土	モーニングロールパン	ひじき麺 煮豆 シャウエッセン オレンジ	牛乳★マカロニあべかわ	牛乳 動物ビスケット
17	月	ご飯	さばの竜田揚げ 南瓜とツナのサラダ りんご 卵とじスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★スキムパンナコッタ
18	火	グリーンピースご飯	大豆入り筑前煮 ソーセージのカレーソテー キウイ そうめんスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★メロンパン
19	水	ご飯	魚のカラフル焼き ほうれん草のアーモンド和え みかん缶 厚揚げの味噌汁	牛乳 クッキー	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
20	木	ご飯	すり身の餃子揚げ じゃが芋の塩昆布サラダ 納豆 ミニトマト もやしスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★豆花
21	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 カル鉄スティック	牛乳 ★スキムクッキー
22	土	食パン	長崎ちゃんぽん 枝豆 オレンジ トマト	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 こつぶあられ
24	月	ご飯	鮭の幽庵焼き かぼちゃのホクホク焼き りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★ フレンチトースト
25	火	にんじんご飯	えびと野菜のかき揚げ アスパラ ミニトマト ほうれん草スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★フルーツゼリー
26	水	ご飯	さばの味噌煮 三色サラダ パイナップル つみれ汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★もちもちドーナツ
27	木	グリーンピースご飯	魚のタルタルソースかけ ひじきのサラダ キウイ かぼちゃの味噌汁	牛乳 カットチーズ	牛乳 ★スティックパイ
28	金	ご飯	三色丼 枝豆 ミニトマト もも缶 豆腐のスープ	牛乳 カステラ	牛乳 紫芋蒸しパン
29	土	モーニングロールパン	仲良しうどん 鮭ザンギ スティックサラダ みかん缶	牛乳 ★芋かりんとう	牛乳 ミレービスケット
31	月	ご飯	鯖のカレー風味ムニエル さつま芋サラダ りんご 若竹汁	牛乳 クラッカー	牛乳 ★ラスク

7日(金) お誕生会

※献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

新茶の季節ですね!!

茶



茶のことわざ



「青越しの茶は飲むな」「一晩たったお茶は体に毒だから飲まないように」という教え。時間をおいたお茶は香りも少なく、消化を悪くする渋味のある成分を出します。

ですが、お茶にはカテキンやビタミンC、ミネラルが含まれていて、体にとてもよい飲み物です。その中でも、カテキンの抗菌作用はボディソープ・シャンプー・入浴剤や抗菌スプレーの成分に使われるくらい有効なのです。



献立紹介

スキムミルクでタンドリーチキン(6日)

★材料★

鶏モモ肉	500g
にんにく	一片
塩・粗びき胡椒	少々
スキムミルク	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2

♥作り方♥

- ①食べやすい大きさに鶏肉を切ります(皮はあっても無くてもOK)
- ②塩・粗びき胡椒を刷り込みます。袋に入れスキムミルク、すりおろしたにんにくを入れてよく揉みます。
- ③カレー粉とケチャップを入れよく揉み20分ほど漬け込みます。
- ④熱したフライパンにオリーブオイルを敷き中火で3分程焼きます。(皮がある場合はその面を下にします)
- ⑤裏返して弱火で5分、蓋をして5分程蒸し焼きにし、中心まで火が通ったら完成です。

※お好みで一味唐辛子をかけてもおいしいですよ