

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	火	ご飯	歯ごたえハンバーグ スッキーニのサラダ 梨 もやしスープ	牛乳 バナナ	牛乳★フレンチトースト
2	水	ご飯	豚肉の生姜煮 野菜ソテー もも缶 卵ときのこのスープ	牛乳 小魚スナック	牛乳★白玉ぜんざい
3	木	ご飯	さばの竜田揚げ マッシュサラダ 巨峰 大根の味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳★抹茶スコーン
4	金	カレーライス	チキンとパプリカのカレー スティックサラダ パイン缶 豆腐のスープ	牛乳 お星さませんべい	牛乳★バナナマフィン
5	土	食パン	長崎ちゃんぽん ブロッコリー メロン	牛乳★蒸し芋	牛乳 小袋お菓子
7	月	ご飯	鮭のカレーソテー ほうれん草のピーナツ和え パイナップル 冬瓜のスープ	牛乳 ベアビスケット	牛乳★さつま芋のおやき
8	火	<誕生会> わかめご飯 南瓜コロッケ スパゲティサラダ みかん すまし汁		牛乳 バナナ	牛乳 アイスクリーム
9	水	ご飯	ポークピカタ あっさりサラダ キウイ 茄子の味噌汁 	牛乳 ミルクスティック	牛乳★米粉かりんとう
10	木	ご飯	すり身の餃子揚げ 納豆 ミニトマト ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 海藻スナック	牛乳★アーモンドケーキ
11	金	カレーライス	なすのキーマカレー マカロニサラダ もも缶 きこのスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 おまんじゅう
12	土	モーニングロールパン	ひじき麺お子様うどん 人参きんぴら ピオーネ	牛乳★リンゴケーキ	牛乳 小袋菓子
14	月	ご飯	鮭ザンギ 南瓜とツナのサラダ メロン きこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳★豆花
15	火	にんじんご飯	筑前煮 シャウエッセン 梨 かき玉スープ	牛乳 バナナ	牛乳★ごま団子
16	水	ご飯	鶏の唐揚げ 中華風春雨サラダ キウイ コンソメスープ	牛乳 きなこあられ	牛乳★フルーツポンチ
17	木	ご飯	カレイの利休焼き ワカメとじゃこの酢の物 みかん さつま汁	牛乳 野菜スティック	牛乳★人参パンケーキ
18	金	ご飯	牛丼 じゃが芋の塩昆布サラダ パイン缶 冬瓜の味噌汁	牛乳 動物かすてら	牛乳★ラスク
19	土	食パン	チッコラーメン 煮豆 オレンジ	牛乳★石垣蒸しパン	牛乳 小袋菓子
23	水	ご飯	魚のタルタルソースかけ 三色サラダ 梨 えのきスープ	牛乳 バナナ	牛乳★あべかわ団子
24	木	栗入り炊き込みご飯	鮭の幽庵焼き 納豆の中華和え キウイ 南瓜のポタージュ	牛乳 野菜スナック	牛乳★アップルパイ
25	金	カレーライス	チーズカレー ミニトマト 枝豆(以上児のみ) もも缶 豆腐のスープ	牛乳 あげまる	牛乳 紫芋蒸しパン
26	土	モーニングロールパン	親子うどん ブロッコリー オレンジ	牛乳★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
28	月	ご飯	さばの味噌煮 さつま芋サラダ ピオーネ 卵スープ	牛乳 ひじきスティック	牛乳★スキムクッキー
29	火	ご飯	蓮根の卸し揚げ団子 きゅうりの塩昆布和え みかん かぼちゃの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳★いきなり団子
30	水	ご飯	肉じゃが 納豆 ミニトマト メロン 春雨スープ	牛乳 クラッカー	牛乳★フルーツヨーグルト

※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

8日 誕生会

献立紹介・・・7日おやつ

<材料> 約10個分

- ・さつま芋 500g
(中サイズのさつま芋約2本分)
- ・砂糖 100g
- ・白玉粉 100g
- ・マーガリン 適量

☆お好みで中にチーズを入れると美味しいです♪

<作り方>

- ①白玉粉に水を加え、固めにこねておく。
- ②さつま芋を小さめに切り水に10分さらす。
- ③600wのレンジで5分～、柔らかくなったら砂糖を加えてよく潰す。
- ④①と③を合わせ、丸く平たく形を作る。
- ⑤中火で熱したフライパンに、マーガリンをひいて④を焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。両面焼き色がつけば完成。

