

# 献立 予 定 表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
2	月	ご飯	メンチカツ 三色サラダ たねなしぶどう 春雨スープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳★麩のラスク
3	火	ご飯	歯ごたえハンバーグ ズッキーニのサラダ 梨 豆腐のスープ	牛乳 バナナ	牛乳★ショコラマドレーヌ
4	水	ご飯	五目きんぴら 焼きししゃも メロン つみれ汁	牛乳 小魚スナック	牛乳★米粉かりんとう
5	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ ワカメとじゃこの酢の物 パイン缶 きのことスープ	牛乳 カットチーズ	牛乳★ラスク
6	金	カレーライス	根菜カレー マカロニサラダ チーズキャッチ 巨峰 はんぺんスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 おまんじゅう
7	土	食パン	仲良しうどん レンコンキンピラ ミニトマト オレンジ	牛乳 ★マフィン	牛乳 小袋菓子
9	月	ご飯	鮭のフライタルタルソース ほうれん草の和え物 みかん コンソメスープ	牛乳 お米スナック	牛乳★フルーツヨーグルト
10	火	<お誕生会>	栗入り炊き込みご飯 鶏ザンギ ブロッコリー ミニトマト 梨 お吸い物	牛乳 バナナ	牛乳★アップルパイ
11	水	ご飯	ポークピカタ あっさりサラダ たねなしぶどう エノキの味噌汁	牛乳 きな粉おかき	牛乳★白玉ぜんざい
12	木	ご飯	さばの味噌煮 じゃが芋の塩昆布和え トマト キウイ そうめんスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳★芋かりんとう
13	金	カレーライス	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え ミニトマト もも缶 豆腐スープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳★人参パンケーキ
14	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン かぼちゃのホクホク焼き すいか キュウリスティック	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 小袋菓子
17	火	ご飯	鶏の唐揚げ 納豆の中華和え チーズキャッチ 巨峰 冬瓜のスープ	牛乳 バナナ	牛乳★きな粉団子
18	水	ご飯	鮭のムニエル カラフルサラダ パイナップル きこの味噌汁	牛乳 エビまるせん	牛乳★フレンチトースト
19	木	ご飯	魚の味噌マヨネーズ焼き スパゲティサラダ みかん コーンスープ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳★フルーツゼリー
20	金	ご飯	三色丼 コロコロサラダ ミニトマト もも缶 厚揚げの味噌汁	牛乳 ひじきスティック	牛乳 パピコアイス
21	土	食パン	ひじき麺お子様うどん チキンナゲット トマト 巨峰	牛乳 ★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
24	火	さつま芋ご飯	大豆のチリコンカン ブロッコリーのナッツ和え オレンジ かき玉スープ	牛乳 バナナ	牛乳★ごま団子
25	水	ご飯	白身魚の利休焼き トマト 納豆 梨 豚汁	牛乳 星のおせんべい	牛乳★豆花
26	木	ご飯	さんまの唐揚げ マッシュサラダ ピオーネ 野菜スープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳★さつま芋のつき揚げ
27	金	カレーライス	シンデレラカレー 春雨の酢の物 パイン缶 もやしスープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳★メロンパン
28	土	モーニングロールパン	長崎ちゃんぽん 人参きんぴら ブロッコリー シャウエッセン メロン	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
30	月	ご飯	さばの竜田揚げ ひじきのサラダ キウイ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳★大学芋

※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

10日(火) お誕生会  
21日(土) 縁日ごっこ

## 献立紹介・・・(13日おやつ)

<材料> 10cm程の大きさが10~15枚分

- |            |       |     |
|------------|-------|-----|
| ・薄力粉       | 200g  | } A |
| ・砂糖        | 60g   |     |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ2  |     |
| ・人参        | 中1/2本 |     |
| ・プレーンヨーグルト | 150g  |     |
| ・サラダ油      | 大さじ3  |     |
| ・卵         | 1個    |     |
| ・バニラエッセンス  | 3~4滴  |     |

<作り方>

※人参はよく水洗いして、皮ごとすりおろす。



- ①ボウルにAを合わせて泡だて器で混ぜる。
  - ②①にすりおろした人参とヨーグルト、卵、サラダ油、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。もったりしすぎる場合は、牛乳を大さじ2程度加えて滑らかにする。
  - ③テフロン加工のフライパンを中火で熱し、一度濡れ布巾にフライパンの底をあてて、熱ムラを均一にする。  
②の生地をお玉ですくい、フライパンに静かに流し入れる。表面にポツポツと小さな穴ができれば、フライ返しで返す。残りも同様にして焼く。
- ★一枚ずつラップに包んで冷凍保存すると便利です(^\_^)♪  
600wのレンジで30秒温めると解凍できます。

