

# 献立予定表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	土	食パン	ひじき麺 五目きんぴら 焼きししゃも ミニトマト キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
3	月	ご飯(だいず)	あじのムニエル ブロッコリーのアーモンド和え オレンジ かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★芋あん団子
4	火	ご飯(にんじん)	野菜の牛肉巻き ミニトマト 納豆 メロン 豆腐のスープ	牛乳 枝豆	牛乳 ★ラスク
5	水	ご飯	ポークピカタ さやいんげんのごま和え すいか 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツヨーグルト
6	木	ご飯	鮭の西京焼き 豆腐入りサラダ トマト パイナップル 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 丸ポーロ
7	金	《お誕生会》 おにぎり お星さまハンバーグ スティックサラダ メロン 巨峰 セタそうめん		牛乳 お菓子	牛乳 アイスクリーム
8	土	食パン	きつねうどん ひじきと大豆の煮物 とうもろこし シャウエッセン ミニトマト キウイ	牛乳 ★蒸し芋	牛乳 お菓子
10	月	ご飯	白身魚の生姜焼き フライドポテト トマト 巨峰 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃ餅
11	火	ご飯	大豆のチリコンカン ブロッコリーのおかか和え オレンジ かき玉スープ	牛乳 枝豆	牛乳 プリン
12	水	ご飯(にんじん)	歯ごたえハンバーグ 三色サラダ メロン コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆乳クレープ
13	木	ご飯	魚のフライ 納豆の中華和え パイナップル 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドごまめ
14	金	カレーライス	チーズカレー パプリカサラダ もも缶 冬瓜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 おまんじゅう
15	土	モーニングロールパン	チッコラーメン チキンバー ブロッコリー ミニトマト キウイ	牛乳 ★おからホットケーキ	牛乳 お菓子
18	火	ご飯	チキン南蛮 ほうれん草のピーナツ和え たねなしぶどう 野菜スープ	牛乳 枝豆	牛乳 ロールケーキ
19	水	ご飯(にんじん)	肉豆腐 納豆 トマト メロン 油揚げと大根の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★米粉かりんとう
20	木	ご飯	すり身の餃子揚げ レタスサラダ オレンジ もやしスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ミルククッキー
21	金	カレーライス	サマーカレー ブロッコリー もも缶 パイン缶 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 とうもろこし
22	土	食パン	親子うどん キピナの唐揚げ かぼちゃのホクホク焼き ミニトマト すいか	牛乳 ★ヨーグルト	牛乳 お菓子
24	月	ご飯	かじきのマヨごま焼き トマトスパサラ 納豆 メロン 茄子の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★大学芋
25	火	ご飯(にんじん)	野菜たっぷりかき揚げ チーズキャッチ パイナップル つみれ汁	牛乳 枝豆	牛乳 ★フレンチトースト
26	水	ご飯	ピーマンの肉詰め ブロッコリーのアーモンド和え すいか 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
27	木	ご飯(だいず)	鮭の幽庵焼き 南瓜とツナのサラダ オレンジ 冬瓜の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★もちもちドーナツ
28	金	カレーライス	ビーフカレー 春雨の酢の物 パイン缶 もも缶 キャベツスープ	牛乳 お菓子	牛乳 パピコアイス
29	土	食パン	長崎ちゃんぽん 煮豆 ミニトマト メンチカツ メロン	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 お菓子
31	月	ご飯	カレイの利休焼き ひじきのサラダ 納豆 たねなしぶどう 卵のふわふわスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです。



## 献立紹介：かじきのマヨごま焼き・・・24日(月)

◎材料◎ 2人分

・かじき(切身) 2切れ

(マヨごま)

・マヨネーズ 大さじ4

・ごまだれ 大さじ2

・ねぎ(7mm幅に切る) 50g

◎作り方◎

①かじきはそれぞれ2つに切る。

②(マヨごま)をよく混ぜ合わせてねぎも加え、かじきに乗せる。

③オーブントースターの天板に②を乗せて、7~8分間焼きます。

