

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	10時(未満児)	3時(共通)
1	木	ご飯	鮭のムニエル ひじきのサラダ 納豆 キウイ 豆腐の味噌汁	牛乳 きなこおかき	牛乳 ★スキムクッキー
2	金	カレーライス	チキンカレー ほうれん草のピーナツ和え パイン缶 もやしスープ	牛乳 鉄入りクッキー	牛乳 おまんじゅう
3	土	モーニングロールパン	お子様うどん 焼きししゃも ミニトマト ひじきと大豆の煮物 オレンジ	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 お菓子
5	月	だいずご飯	鮭の幽庵焼き じゃがいもサラダ パイナップル すまし汁	牛乳 えびスナック	牛乳 ★もちもち南瓜餅
6	火	にんじんご飯	タンドリーチキン 三色サラダ メロン 卵スープ	牛乳 枝豆	牛乳 ★大学芋
7	水	ご飯	豚ヒレの味噌焼き ミニトマト ブロッコリーのおかか和え バナナ コンソメスープ	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ★チーズケーキ
8	木	ご飯	魚の塩麴焼き 納豆の中華和え キウイ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★ゴマ団子
9	金	カレーライス	ビーフカレー 春雨の酢の物 みかん缶 キャベツスープ	牛乳 ロールクッキー	牛乳 ロールケーキ
10	土	う ん ど う か い			
12	月	ご飯	カレイの西京焼き かぼちゃのホクホク焼き トマトサラダ バナナ 豆腐のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★フルーツゼリー
13	火	ご飯	大豆のチリコンカン ブロッコリーの塩っぺ和え チーズキャッチ メロン かき玉スープ	牛乳 枝豆	牛乳 ★米粉かりんとう
14	水	にんじんご飯	納豆入りかき揚げ ミニトマト パイナップル ほうれん草スープ	牛乳 野菜スナック	牛乳 ★スコーン
15	木	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 オレンジ 野菜の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 丸ボーロ
16	金	《誕生会》	カエルさんランチ メンチカツ スパサラ すいか 豆腐のスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ヨーグルト
17	土	食パン	ひじき麺お子様うどん チキンバー ブロッコリー ミニトマト キウイ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
19	月	ご飯	カレイの利休焼き ズッキーニとツナのサラダ メロン さつま汁	牛乳 小魚スナック	牛乳 ★豆乳クレープ
20	火	ご飯	肉じゃが ブロッコリーのアーモンド和え パイナップル コーンスープ	牛乳 枝豆	牛乳 ★りんごパイ
21	水	にんじんご飯	ピーマンの肉詰め あっさりサラダ オレンジ 油揚げと大根のスープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★フルーツポンチ
22	木	ご飯	さばの竜田揚げ 南瓜とツナのサラダ キウイ コンソメスープ	牛乳 カットチーズ	牛乳 ★いきなり団子
23	金	カレーライス	シーフードカレー ほうれん草のしらす和え パイン缶 豆腐のスープ	牛乳 コンソメコーン	牛乳 バナナ
24	土	モーニングロールパン	スパゲティ えびフライ 煮豆 メロン 卵のふわふわスープ	牛乳★さつま芋マフィン	牛乳 お菓子
26	月	ご飯	魚のマヨネーズ焼き 栄養満点サラダ オレンジ 豆腐と人参の味噌汁	牛乳 星のおせんべい	牛乳 ★あべかわ団子
27	火	にんじんご飯	古里コロッケ シャキシャキサラダ 納豆 ミニゼリー つみれ汁	牛乳 枝豆	牛乳 ★アーモンドケーキ
28	水	ご飯	大豆入り筑前煮 シャウエッセン パイナップル そうめんスープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
29	木	ご飯	すり身とひじきのフワフワ揚げ きゅうりの酢の物 メロン なめこの味噌汁	牛乳★マカロニあべかわ	牛乳 ★フレンチトースト
30	金	ご飯	牛丼 アスパラのピーナツ和え もも缶 ポテトスープ	牛乳 おやつカステラ	牛乳 とうもろこし

※都合により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・・・アーモンドケーキ<27日>

♥材料♥(マフィン型6個分)

☆薄力粉	75 g
☆スキムミルク	10 g
☆アーモンドプードル	15 g
☆ベーキングパウダー	3 g
・マーガリン	60 g
・砂糖	60 g
・卵	1 個
・生クリーム	15 g
・牛乳	30 g
・バニラエッセンス	適量

♥作り方♥

- 1、☆を合わせてふるっておく。マーガリンを泡立て器で混ぜ、ふんわりしたら砂糖を加えてさらにフワッとなるまで混ぜる。
- 2、溶き卵を①に<少しずつ入れて混ぜる>を何度か繰り返し、最後にバニラエッセンスを入れる。
- 3、生クリーム、牛乳の順に入れ、その都度よく混ぜる。
- 4、最後に☆を入れ、ゴムベラで粉が見えなくなるまでさっくりと混ぜる。
- 5、カップに7分目くらいに分け入れ、180°のオーブンで23分くらい焼く。

