

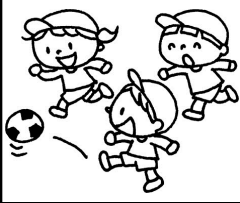
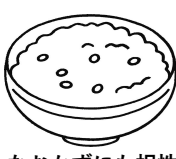
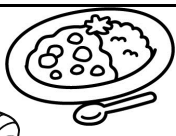
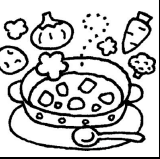


こんだてひょう

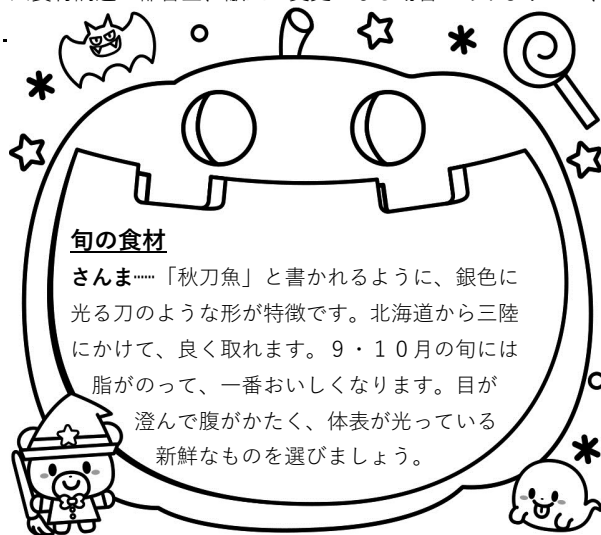


☆12日はうどん、13日はみそたんぽ、20日はラーメンの日で、ご飯はいりません。
☆27日は、ハヤシライスの日です。スプーンと箸を持って来てください。

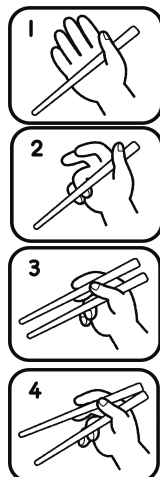
【目標】ごはんを たべるときは きちんとすわって たべましょう ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
2 ☆白身魚の揚げ煮 ☆もやしの中華風 ☆キャベツの塩昆布和え ☆果物 ☆ふのりの味噌汁	3 ☆豚挽肉と春雨の煮付 ☆南瓜の含め煮 ☆ほうれん草の卵とじ ☆果物 ☆白菜とベーコンの ホワイトスープ	4 ☆赤魚の生姜煮 ☆スパゲティサラダ ☆野菜炒め ☆花豆煮 ☆果物 ☆じゃが芋の味噌汁	5 ☆ベーコンの ポテト巻きフライ ☆中華サラダ ☆ブロッコリーのひたし ☆果物 ☆若布の卵スープ	6 ☆鯖の漬け焼き ☆ビーフンの炒め物 ☆小松菜の胡麻和え ☆果物 ☆豆腐の味噌汁	7 ☆焼き肉 ☆さつま芋の含め煮 ☆野菜サラダ ☆果物 ☆きのこのスープ
☆卵サンド	☆フルーツゼリー	☆スチューベン (未満児：みかん)	☆ヨーグルト	☆鮭おにぎり	☆アイスクリーム
9 スポーツの日 	10 ☆いかの天ぷら ☆ひじきの炒め煮 ☆ほうれん草なめ茸和え ☆果物 ☆豆腐の味噌汁	11 ☆豚肉の塩麹炒め ☆ポテトサラダ ☆ブロッコリーのひたし ☆果物 ☆じゃが芋ときのこの スープ	12 ☆煮込みうどん ☆春巻き ☆青梗菜の炒め物 ☆果物	13 ☆豚汁 ☆みそたんぽ ☆きゅうりの華風漬け ☆果物	14 ☆白身魚の天ぷら ☆じゃが芋コンソメ煮 ☆青梗菜の中華風 ☆果物 ☆白菜の味噌汁
	☆フレンチトースト	☆プリン	☆梨	☆フルーチェ	☆クリームワッフル
16 ☆鯖の竜田揚げ ☆かぶと鶏肉の煮物 ☆春雨サラダ ☆果物 ☆野菜スープ	17 ☆親子煮 ☆小松菜の甘酢和え ☆さつま揚げの炒め物 ☆果物 ☆大根とじゃが芋の 味噌汁	18 ☆赤魚の揚げ煮 ☆マカロニサラダ ☆金平ごぼう ☆果物 ☆八杯豆腐	19 ☆肉団子の甘酢煮 ☆南瓜のグラタン ☆すき昆布の煮つけ ☆果物 ☆なめこと卵の 中華スープ	20 ☆ラーメン ☆魚肉ソーセージの フライ ☆ほうれん草の胡麻和え ☆果物	21 ☆煮魚 ☆豚肉と大根の煮物 ☆ゆで卵とハムのサラダ ☆果物 ☆きのこの味噌汁
☆パンせんべい	☆大学芋	☆バナナ	☆お稲荷さん	☆ホットケーキ	☆ミニクリームパン
23 ☆メンチカツ ☆青梗菜の胡麻和え ☆ナポリタンスパゲティ ☆果物 ☆春雨スープ	24 ☆マカロニグラタン ☆切干大根の煮付 ☆もやしの炒め物 ☆果物 ☆白菜の味噌汁	25 ☆鶏肉の塩麹唐揚げ ☆人参とコーンの グラッセ ☆海藻サラダ ☆果物 ☆ホワイトシチュー	26 ☆鯔の西京焼き ☆野菜の卵とじ ☆ブロッコリーの 味噌マヨ和え ☆果物 ☆いんげんの味噌汁	27 ☆ハヤシライス ☆揚げ餃子 ☆かみかみサラダ ☆果物	28 ☆鶏肉の照り煮 ☆小松菜とツナの卵とじ ☆厚揚げの煮物 ☆果物 ☆野菜スープ
☆ピザトースト	☆ミニ肉まん	☆焼きそば	☆フライドポテト	☆豆腐と人参の ドーナッツ	☆コーヒーパン
30 ☆サーモンの煮つけ ☆炒り煮 ☆ブロッコリーの 卵サラダ ☆果物 ☆豆腐の味噌汁 ☆お好み焼き	31  ☆南瓜のコロッケ ☆春雨と炒り卵の和え物 ☆かぶと胡瓜の即席漬 ☆果物 ☆かぼちゃのポタージュ ☆柿	      こどもこそ ごはんは大事 (3～5歳の1日の必要摂取量は300g 子供の茶碗1杯は100g) (どんなおかずにも相性抜群)			

※食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



(箸の持ち方)



白身魚の味噌マヨ焼き

材料 (子ども一人分)

玉ねぎ……………4g
みそ……………小さじ1/3
マヨネーズ……………小さじ1
たら・さわらなどの切り身……………40gを1枚

作り方 ① 玉ねぎをみじん切りにする。
② みそとマヨネーズに①を混ぜ合わせ、魚の切り身に塗る。
③ 180度のオーブンで15～20分焼く。

