



こんだてひょう

・ごはんは毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを載せますので、ご了承ください。

月	火	水	木	金	土
			1 ・豚肉の卵とじ ・さつま芋の甘煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・白菜のホワイトスープ ・バナナ	2 ・鮭の寒麴焼き ・野菜炒め ・春雨の酢の物 ・果物 ・みそ汁 ・マラーカオ	3 憲法記念日
5 こどもの日 	6 みどりの日 	7 ・鶏肉と野菜の炒め物 ・さつま揚げの含め煮 ・ほうれん草のひたし ・澄まし汁 ・ミニアンパン	8 ・魚の照り焼き ・南瓜の含め煮 ・マカロニサラダ ・果物 ・みそ汁 ・フルーツゼリー	9 ・チキンカレーライス ・蒸し焼売 ・刻み野菜 ・果物 ・カステラ	10 ・魚の生姜煮 ・肉じゃが ・小松菜のなめ茸和え ・果物 ・みそ汁 ・シューアイス
12 ・鶏肉の西京焼き ・ポイルブロッコリー ・切干大根の煮付 ・果物 ・みそ汁 ・レモンパウンドケーキ	13 ・魚フライの タルタルソースかけ ・キャベツと胡瓜の浅漬け ・鶏肉とかぶの煮物 ・果物 ・スープ ・鮭おにぎり	14 ・かしわそうめん ・さつま芋の天ぷら ・ゆでアスパラ ・果物 ・プリンアラモード	15 ・魚の漬け焼き ・ひじきの煮付 ・スパゲティサラダ ・果物 ・みそ汁 ・フルーツヨーグルト	16 ・マーボー丼 ・蒸し餃子 ・チンゲン菜のツナ和え ・なめこと卵の 中華スープ ・りんご	17 ・松風焼き ・即席漬け ・じゃが芋の煮っころがし ・果物 ・みそ汁 ・ココアワッフル
19 ・魚の天ぷら ・大根のそぼろ煮 ・ポテトサラダ ・果物 ・スープ ・卵サンド	20 ・ささみのフライ ・高野豆腐の煮物 ・ほうれん草のツナ和え ・果物 ・みそ汁 ・フルーツケーキ	21 ・肉うどん ・竹輪の磯辺揚げ ・若竹煮 ・果物 ・チーズかまぼこ	22 ・かぼちゃコロッケ ・八宝菜 ・ブロッコリーの 味噌マヨ添え ・果物 ・みそ汁 ・ヨーグルト	23 ・春巻き ・厚揚げの煮物 ・きゅうりの華風漬け ・ワンタンスープ ・バナナ	24 ・魚の味噌煮 ・卵焼き ・チンゲン菜の炒め物 ・果物 ・スープ ・ミニクリームパン
26 ・魚の味噌マヨ焼き ・きゅうりの酢の物 ・ブロッコリーの 胡麻ドレ和え ・果物 ・みそ汁 ・コーヒーパーン	27 ・チキンカツ丼 ・春雨サラダ ・小松菜の煮びたし ・スープ ・ブルーチェ	28 ・魚の寒麴焼き ・かぼちゃの天ぷら ・炒り煮 ・果物 ・みそ汁 ・ドーナッツ	29 ・鶏手羽元の甘辛煮 ・ほうれん草の おかか和え ・ホイコーロー ・果物 ・人参のポタージュ ・おいなりさん	30 ・塩ラーメン ・エビクリームコロッケ ・野菜スティック ・果物 ・大学芋	31 ・鶏の照り焼き ・アスパラの中華炒め ・根菜の煮物 ・果物 ・みそ汁 ・ミックスアイス

♡ 育ててみよう

じゃが芋の育て方

- 1、種いもを準備する。
 - 2、プランターの半分ぐらいまで野菜培養土を入れ、深さ20cmぐらいの深穴を掘り芋を置き土をかける。土の上が乾たら水をかけるようにする。
 - 3、芽が出そろって10cmくらいで、生育の良い2本の芽を残し、後の芽を取り除く（芽かき）。
 - 4、5cmほど土をかける（土寄せ）。
 - 5、植え付け後、約100日。
- じゃが芋の茎や葉が黄色くなって枯れてきた頃が収穫の目安。
- 収穫後は、半日ほど天日に干し芋の表面を乾かす。そして、段ボールなどで保存する。



若竹煮

材料：たけのこ

（水煮）・・・30g
 若布（塩蔵）・・・7g

④醤油・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1
 だし汁・・・80ml

作り方：①たけのこはさっと下茹でし、穂先は縦に、根本は輪切り、大きい場合は半月切りにする。若布は流水で洗って塩を落とし、水に入れて戻し食べやすい大きさに切る。

②鍋に④を合わせて中火で煮たて、たけのこを入れて10分ほど煮て、若布を入れて2分ほど煮る。③盛り付ける。

