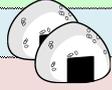
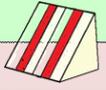


きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	コロッケ, リンゴサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
2 木	ちらし寿司, 菜の花のゴマ和え, すまし汁	ごはん	おこしもの	お茶
3 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	いがまんじゅう	カルピス
4 土	きつねうどん, オレンジ	めん		
5 日				
6 月	ひじきご飯, ごぼうサラダ, みそ汁	ごはん	なるとうどん	お茶
7 火	カレーピラフ, 豆乳野菜スープ, バナナ	ごはん	ホットケーキ	牛乳
8 水	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
9 木	ちくわのマヨネーズ焼き, ゴマ和え, 菜めし, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10 金	豚丼, みかんときゅうりのゴマ酢和え, みそ汁	ごはん	焼きジャガ	お茶
11 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
12 日				
13 月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	あげうどんうどん	お茶
14 火	麻婆豆腐丼, 中華スープ, オレンジ	ごはん	ホットドッグ	牛乳
15 水	中華風卵焼き, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
16 木	ミートボール五目あんかけ, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17 金	お楽しみ献立	ごはん	フルーツゼリー	お茶
18 土	親子うどん, りんご	めん		
19 日				
20 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	みたらし団子	牛乳
21 火				
22 水	おでん, ほうれん草の磯和え	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
23 木	赤飯, てりかけ, ミニトマト, フロッコリー, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	バナナケーキ	牛乳
24 金	さわらのカレー揚げ, キャベツとパインのサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
25 土	卒園式			
26 日				
27 月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	ふかし芋	牛乳
28 火	親子丼, 小松菜のサラダ, みそ汁	ごはん	ラップおにぎり	お茶
29 水	シューマイ, ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	なるとうどん	お茶
30 木	和風ピラフ, 白菜とほうれん草和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
31 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	小倉蒸しパン	牛乳

つくってみませんか!

「五目鶏ごはん」

☆材料 (4人分)

鶏もも肉	…80g	1cm角に切る
油揚げ	…2枚	千切りして湯通しする
かまぼこ	…40g	千切り
糸こんにゃく	…80g	1~2cm位に刻む
人参	…80g	千切り
干しいたけ	…4g	戻して千切り
油	8g	
砂糖	8g	
しょうゆ	20g	
みりん	少々	

☆作り方

- 米は普通に炊いて下さい。
- 鍋に油を引き、鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、しいたけの戻し汁と千切りにした材料を入れ煮る。
 - 柔らかくなったら、砂糖醤油で味付けし、汁気が無くなるまで煮る。
 - 炊き上がったごはんに入れて出来上がり!

少し蒸らすといい感じに具とごはんがなじみます。