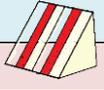
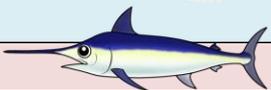
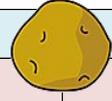
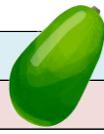


きゅうりしょくたより

す： は、すずらんクラスです

日曜	献立	主食	おやつ
1 木	チンジャオロース, ミニトマト, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
2 金	かじきステーキ, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
3 土	カレーうどん, バナナ	めん	 
4 日			
5 月	すき焼き風煮, みかんときゅうりのごま酢和え	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
6 火	ドライカレー, 磯香サラダ, スープ	ごはん	ゼリーフルーツのせ 牛乳
7 水	鶏肉のレモン和え, 小松菜のサラダ, みそ汁	ごはん	そうめん す：うどん お茶
8 木	お弁当の日		スティックパン 果汁 す：牛乳
9 金	ミートスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
10 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
11 日			
12 月			
13 火	鶏ひじきごはん, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	プリン・せんべい 牛乳
14 水	中華丼, スープ, ひとくちゼリー	ごはん	ヨーグルト・せんべい 牛乳
15 木	豚丼, みそ汁, バナナ	ごはん	ゼリー・せんべい 牛乳
16 金	焼豚チャーハン, スープ, テラウェア	ごはん	ホットケーキ 牛乳
17 土	きつねうどん, オレンジ	めん	 
18 日			
19 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, バナナ	ごはん	そうめん す：うどん お茶
20 火	ポークビーンズ, ブロッコリーのごまマヨネーズ和え, オレンジ	ごはん	ラップおにぎり お茶
21 水	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン カルピス
22 木	冬瓜の炒め物, 納豆, みそ汁, とうもろこし	ごはん	焼じゃが 牛乳
23 金	カレーライス, きゅうりの変わり漬け, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
24 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
25 日	 		
26 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
27 火	ちくわの磯部揚げ, ミニトマト, ブロッコリーのおかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	さわたりドッグ 牛乳
28 水	ぎせい豆腐, みそ汁, バナナ	ごはん	そうめん す：うどん お茶
29 木	カレー肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド カルピス
30 金	鮭のケチャップあん, かぼちゃサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー 牛乳
31 土	親子うどん, バナナ	めん	

つってひませんか!

きゅうりの変わり漬け

子どもたちに人気です! (大人も大好き!!)
簡単なのでお家でも作ってみてください。
1~2時間くらいで食べれますよ!
是非! お試しあれ~♪



作り方

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。(保育園では3mm位のスライス)
- ②砂糖：酢：しょうゆ=2：1：2の割合で混ぜ合わせる。
- ③ごま油をお好みで②に混ぜる。
- ④タレに切ったきゅうりを入れて軽く混ぜ合わせて、冷蔵庫に入れる。ポリ袋に入れ少しもんでから空気を抜いて袋を縛って冷蔵庫に入れておくと、よく浸みる気がします!
- ⑤時々混ぜながら、味を浸みこませる。