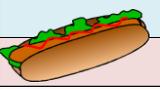
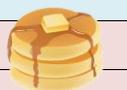


きゅうしょくたより

た、す：たんぼぼ、すずらんGです

日曜	献立	主食	おやつ	
1 火	高野豆腐の卵とし、ミニトマト、菜めし、みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
2 水	ひじきの炒り煮、シューマイ、納豆、みそ汁	ごはん	うどん	お茶
3 木	ドライカレー、磯香サラダ、スープ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
4 金	お弁当の日		スティックパン	果汁 た・す：牛乳
5 土	親子うどん、りんご	めん		
6 日				
7 月	さつまいもごはん、キャベツとパインのサラダ、豚汁	ごはん	うどん	お茶
8 火	麻婆茄子丼、伴三絲、スープ	ごはん	ホットドッグ	牛乳
9 水	レタスピラフ、フレンチサラダ、スープ	ごはん	おにぎり	お茶
10 木	てりかけ、ポテトサラダ、みそ汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
11 金	豚肉のしょうが焼き、みそ汁、バナナ	ごはん	クリームスティック	牛乳
12 土	カレーうどん、オレンジ	めん		
13 日				
14 月				
15 火	栗ごはん、含め煮、みそ汁、オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
16 水	中華まぜごはん、わかめときゅうりのごま酢和え、ニラとコーンのスープ	ごはん	焼じゃが	牛乳
17 木	コロケ、ごぼうサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
18 金	グラタン、キャベツのスープ、ゆかりご飯、オレンジ	ごはん	鬼まんじゅう	牛乳
19 土	ハヤシライス、りんご	ごはん		
20 日				
21 月	鯖のみそ煮、お浸し、ミニトマト、すまし汁	ごはん	焼きそば	牛乳
22 火	三色どんぶり、かぼちゃの甘煮、みそ汁	ごはん	うどん	お茶
23 水	ちくわのマヨネーズ焼き、ごま和え、納豆、みそ汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
24 木	ミートスパゲッティ、柿のサラダ、スープ	めん	おにぎり	お茶
25 金	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
26 土	運動会			
27 日				
28 月	酢豚、スープ、パイナップル	ごはん	スパゲッティ	牛乳
29 火	鶏ひじきごはん、りんごサラダ、みそ汁	ごはん	小倉蒸しパン	牛乳
30 水	豚肉とさつまいものごま味噌炒め、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
31 木	シンデレラカレーライス、切干大根とツナの和え物、ひとくちゼリー	ごはん	スイートポテト (クッキング)	牛乳

材料 (4人分)

- 合挽き肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・160g
- 人参・・・40g
- ピーマン・・・50g
- にんにく・・・1g
- レーズン・・・16g
- 油・・・大さじ1
- ご飯・・・茶碗4杯
- A：ソース： 小さじ2
- ケチャップ：大さじ1
- カレー粉： 小さじ1/2～1

ドライカレー

作り方

- 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、レーズンはみじん切りにする。(レーズンはお湯でふやかすと切りやすいです)
 - 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、合いびき肉を炒め、色が変わったら人参、ピーマンも加えて炒める。
 - Aの調味料を加えて煮る。(野菜から水分が出るので、水は加減して入れてください。)
 - レーズンを入れ、2～3分煮て、味を整える。
- ☆ポイントはレーズンから出る甘みです！
この甘さが子どもたちには大好評です♡

