



2018/5月

給食メニュー

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	火	ごはん,小松菜バーグ,かぼちゃのサラダ,豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳,カスタードクリームパン
02	水	ピラフ,スパイシーチキン,ブロッコリーのマヨネーズあえ,さつま芋のスープ	牛乳,うぐいすもち
03	木	<憲法記念日>	
04	金	<みどりの日>	
05	土	<こどもの日>	
06	日		
07	月	ごはん,鮭フライ,小松菜のごまあえ,豚汁	牛乳,さつま芋クッキー
08	火	ごはん,ひじきの厚焼き卵,白菜のりあえ,大根となめこのみそ汁	牛乳,豆乳フレンチトースト
09	水	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),ほうれん草のナムル,中華コーンスープ	牛乳,チーズラスク
10	木	パン,スパニッシュオムレツ,パスタサラダ,白菜の豆乳スープ	牛乳,ごまみそおにぎり
11	金	ごはん,鶏肉の照り焼き,ポテトサラダ,豆腐とたまごのみそ汁	牛乳,寒天フルーツポンチ
12	土	ミートスパゲティー,きゅうりとコーンのサラダ,わかめとキャベツのスープ	牛乳,豆腐団子
13	日		
14	月	ごはん,さばと玉ねぎのみそ煮,おからサラダ,はくさいのみそ汁	牛乳,ココアホットケーキ
15	火	ごはん,肉じゃが,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,大根とあげのみそ汁	牛乳,卵サンド
16	水	ツナカレー,ブロッコリーのミモザサラダ,いちご	牛乳,鮭わかめおにぎり
17	木	パン,ミートボールのトマト煮,アスパラサラダ,キャベツと卵のスープ	牛乳,もちもち芋まんじゅう
18	金	ひじきごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,ほうれん草のサラダ,大根とたまねぎのみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
19	土	ごはん,鶏肉の胡麻ソースからめ,チンゲン菜の中華あえ,じゃが芋とごぼうのみそ汁	牛乳,韓国風おやき
20	日		
21	月	ごはん,魚のから揚げ,ひじきと大豆のサラダ,小松菜汁	牛乳,おからのたこ焼き風
22	火	ごはん,豆腐バーグのあんかけ,かぼちゃのごまマヨネーズ,キャベツとえのきのみそ汁	牛乳,簡単ピザ
23	水	ちゃんぽんラーメン,杏仁豆腐	豆乳ココア,マドレーヌ
24	木	パン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,ほうれん草としめじのソテー,さつま芋のスープ	牛乳,とりそぼろのおにぎり
25	金	ごはん,豚こま天,ブロッコリーのごま酢あえ,かぶとごぼうのみそ汁	牛乳,黒糖まんじゅう
26	土	白菜の卵とじ丼,いんげんのごまマヨネーズあえ,豆腐としめじのみそ汁	牛乳,豆乳もち
27	日		
28	月	ごはん,魚の五目あんかけ,きゅうりとチーズの酢の物,青菜のみそ汁	牛乳,ウインナーロール
29	火	ごはん,肉豆腐,にんじんとツナの炒め物,チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳,ジャムサンドクラッカー
30	水	キッズピビンバ,豆腐とわかめのスープ,フルーツミックス	牛乳,メロンパン風クッキー
1	木	パン,キャベツと豚肉の重ね蒸し,スイートポテトサラダ,スープパスタ	牛乳,豆乳かんとん

※りすぐみまでの10時のおやつは[牛乳または豆乳]と[お菓子]です。

どんぐり人気メニューレシピ

どんぐりおやつレシピです。今回はおからドーナツを御紹介したいと思います。おからには炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素がどれもまんべんなく含まれており、バランスのとれた食材です。特に食物繊維が多く含まれているため「食物繊維が足りてないな…」、「便秘気味…」というときに、メニューに1品プラスするのがおすすめです。

◆ おからドーナツ ◆

<材料> 子ども1人分(146kcal)

- ・おから……7g
- ・小麦粉……17g
- ・ベーキングパウダー……0.7g
- ・卵……4g
- ・砂糖……4g
- ・牛乳……7g
- ・無塩バター……2.0g
- ・グラニュー糖……1.5g
- ・油……3.0g

<作り方>

- 1 砂糖に溶き卵と牛乳を加えて混ぜる。
 - 2 次におからを入れて混ぜる。
 - 3 2に溶かしバターを加えて、小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて加えて、生地がまとまるまで混ぜる。
 - 4 ボンボン型等、好みの形にして油で揚げる。
 - 5 最後にグラニュー糖をかける。
- (油をきってすぐにグラニュー糖をかけると、グラニュー糖のつきがよいです。)



もちもち食感で美味しいですよ～ ぜひ作ってみてくださいね♪