



2018/7月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	日		
02	月	ごはん、魚の五目あんかけ、ポテトサラダ、豆腐と切り干しのみそ汁	牛乳、お好み焼き
03	火	ごはん、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、きゅうりの華風サラダ、キャベツのみそ汁	牛乳、どら焼き
04	水	ごはん、鶏肉の竜田揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、小松菜のすまし汁	牛乳、カスタードクリームパン
05	木	パン、鮭のムニエル、野菜炒め、クリームシチュー	牛乳、ぶどうゼリー
06	金	七夕寿司、そうめん汁、フルーツポンチ	牛乳、メロンパン風クッキー
07	土	カレー風味のトマトライス、せん野菜サラダ、たまごスープ	牛乳、豆腐団子
08	日		
09	月	ごはん、魚の照り焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、豚汁	牛乳、バナナハードケーキ
10	火	ごはん、豚こま天、トマトのはるさめサラダ、野菜とあげの煮物風汁	豆乳、ココア、プリン、ビスケット
11	水	ごはん、マーボー豆腐、きゅうりといり卵のサラダ、中華スープ	牛乳、簡単ピザ
12	木	パン、ポークビーンズ、ゆで野菜、わかめスープ	牛乳、鮭・チーズおにぎり
13	金	ごはん、ちくわ磯辺揚げ、ごぼうの柳川風煮物、切干しねぎのみそ汁	牛乳、豆乳かんてん
14	土	かき玉うどん、フルーツヨーグルト	豆乳ココア、かぼちゃのケーキ
15	日		
16	月	<海の日>	
17	火	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、きゅうりとわかめの酢の物、五目汁	牛乳、野菜蒸しパン
18	水	夏野菜ドライカレー、キャベツサラダ、コンソメスープ、メロン	牛乳、シュガーラスク
19	木	パン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、スープパスタ	麦茶、豆乳もち
20	金	豆ごはん、凍り豆腐の煮物、かぼちゃのそぼろあんかけ、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、おからドーナツ
21	土	てりやき野菜丼、トマトの中華風サラダ、にらと卵のスープ	牛乳、ゆかりおにぎり
22	日		
23	月	ごはん、蒸し鮭の照りつけ、ほうれん草の白和え、だいこんとたまねぎのすまし汁	牛乳、ホイップクリームパン
24	火	ごはん、肉じゃが、チンゲン菜の中華和え、豆腐となめこのみそ汁	牛乳、スコーン
25	水	冷やし中華、フルーツ牛乳かん	豆乳ココア、ウインナーロール
26	木	パン、コーンコロケ、せん野菜サラダ、白菜の豆乳スープ	牛乳、鮭わかめおにぎり
27	金	ごはん、鶏肉と野菜の甘酢煮、いんげんのごまマヨあえ、小松菜とあげのみそ汁	牛乳、ツナパン
28	土	マーボーなす丼、春雨のマヨネーズサラダ、大根とわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、マカロニきな粉
29	日		
30	月	ごはん、白身魚のフライ、大豆のころころサラダ、おかず汁	牛乳、ゆでとうもろこし
31	火	ごはん、小松菜バーグ、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、蒸しまんじゅう

※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。

### どんぐりメニューレシピ

今回ご紹介するメニューは、くまぐみさんの参観日に行われた給食試食会のメニューの一品です。子ども達にも人気のメニューですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



#### ◆鶏肉のごまソースがらめ◆

<材料> 子ども1人分(121kcal)

- ・鶏むね肉……30g
- ・酒……1.0g
- ・しょうが……0.5g
- ・片栗粉……6.0g
- ・油……適量
- ・砂糖……1.0g
- ・しょうゆ……1.2g
- ・ケチャップ……4.8g
- ・ウスターソース……0.6g
- ・白ごま……3.0g

<作り方>

- 1 鶏肉を薄く切り、酒、しょうがのすりおろしで下味をつける。
- 2 1に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- 3 鍋に砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、ごまを入れ火にかけソースを作り、2の揚げた肉を入れソースとからめる。

ごまがたっぷりの、ごはんには合う味付けになっています。お弁当のおかずにも良いと思いますよ～

