



2018/9月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	土	ごはん、ひじきの厚焼き卵、ほうれん草のサラダ、豆腐とあげのみそ汁	牛乳、お好み焼き
02	日		
03	月	ごはん、魚のごま照り焼き、きゅうりの華風サラダ、おかず汁	牛乳、カスタードクリームパン
04	火	豚肉のあんかけ丼、トマトの和え物、チンゲン菜のすまし汁	牛乳、かぼちゃチーズケーキ
05	水	ごはん、マーボーなす、小松菜ともやしのあえ物、中華スープ	牛乳、ピザトースト
06	木	パン、コロケ、せん野菜サラダ、スープパスタ	牛乳、豆乳かんてん
07	金	ごはん、豚肉とピーマンの炒め物、かぼちゃのサラダ、小松菜とわかめのみそ汁	牛乳、マカロニきな粉
08	土	親子丼、きゅうりと人参の昆布あえ、はくさいのみそ汁、バナナ	牛乳、スコーン
09	日		
10	月	ごはん、さんまの磯辺揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、青菜のかき玉汁	牛乳、芋もち
11	火	ごはん、じゃが芋のすき焼き風煮、はるさめサラダ、もやしとあげのみそ汁	牛乳、バナナのパンケーキ
12	水	ごはん、豚こま天、ごぼうとコーンのサラダ、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳、キャロットゼリー、せんべい
13	木	パン、スパニッシュオムレツ、三色サラダ、トマトスープ	牛乳、豆乳もち
14	金	ごはん、大豆と揚げじゃが芋の煮物、きゅうりとえのきたけの酢の物、キャベツのみそ汁	牛乳、野菜蒸しパン
15	土	スパゲッティトマトソース、コールスローサラダ、わかめスープ	牛乳、鮭・チーズおにぎり
16	日		
17	月	<敬老の日>	
18	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼、ほうれん草とツナのあえ物、豆腐と大根のすまし汁	牛乳、ホイップクリームパン
19	水	なすとひき肉のカレー、小松菜のサラダ、なし	牛乳、豆乳小倉ゼリー
20	木	パン、さけのポテト焼き、ウインナーと野菜のソテー、卵とほうれん草のスープ	牛乳、豆腐団子
21	金	ごはん、鶏ささ身の甘酢あんかけ、いんげんのごまマヨネーズあえ、大根と厚揚げのみそ汁	牛乳、パインチーズクラッカー
22	土	<運DO会>	
23	日	<秋分の日>	
24	月	<振替休日>	
25	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、ひじきと枝豆のサラダ、豆腐となめこのみそ汁	ミルクココア、にんじんケーキ
26	水	マーボーラーメン、杏仁豆腐	牛乳、菜飯おにぎり
27	木	パン、ポークビーンズ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、卵スープ	牛乳、韓国風おやき
28	金	お魚ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみのごまサラダ、切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳、ぶどうゼリー
29	土	てりやき野菜丼、じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁、フルーツミックス	牛乳、いちごジャムサンド
30	日		

※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、子ども達にも先生達にも人気のおやつのメニューです。本格的な、豆乳ケーキが出来ますので、ぜひ作ってみてくださいね。



◆ 豆乳チーズケーキ ◆

<材料> 子ども1人分(180kcal)

- ・豆乳……20g
- ・ゼラチン……1.4g
- ・水……10g
- ・牛乳……15g
- ・砂糖……10g
- ・ヨーグルト……30g
- ・生クリーム……8.0g
- ・レモン果汁……2.5g
- ・バター……3.0g
- ・ビスケット……10g

<作り方>

- 1 溶かしたバターに、細かくしたビスケットを混ぜて、型に敷き詰める。
- 2 ゼラチンを分量の水で10分ふやかしてから湯煎で溶かす。
- 3 牛乳を温め、砂糖と2を加える。
- 4 粗熱をとり、豆乳、ヨーグルト、軽くホイップした生クリーム、レモン果汁を加える。
- 5 1に4を流し入れて、冷蔵庫で冷やす。
- 6 冷やし固まったら、切り分ける。