

2018年 11月

献立表

アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1	木	ビスケット お茶	ごはん シュウマイ もやしのナムル みそ汁 パナナ	やきそば 牛乳	豚肉 たら ごま 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま油 シュウマイの皮 砂糖 やきそば麺	にんじん 玉ねぎ もやし パナナ キャベツ ピーマン	パン お茶
2	金	煎餅 お茶	ごはん ポークチャンプ ポトフ風スープ 柿	ツナサンド 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 ウインナー	米 食パン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 柿	おむすび お茶
5	月	ビスケット お茶	ごはん 鱈フライ ごまマヨサラダ みそ汁 パナナ	さつま芋の蒸しパン 牛乳	鰯 ちくわ ごま 味噌 牛乳	米 さつまいも パン粉 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ きゅうり えのき キャベツ バナナ	パン お茶
6	火	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と茄子の生姜焼き 汁ビーフン 0-1歳オレンジ・2歳～ミニゼリー	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 絹豆腐 スキムミルク 牛乳	米 ビーフン ホットケーキミックス 砂糖 油	にんじん 白菜 しめじ なす オレンジ	おむすび お茶
7	水	ビスケット お茶	カレーライス 枝豆サラダ りんご	ピザ風トースト 牛乳 (21)フルーツプチケーキ 牛乳	豚肉 牛乳 ツナ 枝豆 ウインナー (7)チーズ (21)卵	米 油 じゃがいも 砂糖 (7)食パン (21)バター ホットケーキMIX	にんじん 玉ねぎ 大根 (7)ピーマン りんご (21)バナナ	おむすび お茶
8	木	煎餅 お茶	けんちんうどん れんこんサラダ バナナ	しらすのおにぎり お茶	鶏肉 ごま 油揚げ ひじき ちくわ しらす	うどん マヨネーズ 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ しめじ れんこん バナナ	パン お茶
9	金	ビスケット お茶	ごはん 白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ みそ汁 オレンジ	ヨーグルト ビスケット お茶	ホキ チーズ みそ ヨーグルト	米 ビスケット マヨネーズ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パプリカ きゅうり えのき オレンジ	おむすび お茶
10	土	お茶	あんかけうどん キャベツのおひたし バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 桜えび 牛乳	うどん せんべい ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ パナナ えのき	
12	月	煎餅 お茶	ロールパン かぼちゃシチュー 春雨サラダ キャンディーチーズ	肉味噌おにぎり お茶	チーズ ハム 鶏肉 味噌 牛乳	ロールパン 米 砂糖 油	玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ きゅうり 小松菜	おむすび お茶
13	火	ビスケット お茶	他人丼 白菜のコンソメ蒸し みそ汁 柿	マカロニミートソース 牛乳	豚肉 卵 ベーコン 油揚げ みそ 牛乳	米 マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ 柿 白菜 大根	パン お茶
14	水	煎餅 お茶	ごはん オレンジ 鶏肉のBBQソース焼き ポテトサラダ abcスープ	ミルクトースト 牛乳	鶏肉 枝豆 牛乳	米 バター 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 食パン	にんじん 玉ねぎ きゅうり オレンジ	おむすび お茶
15	木	ビスケット お茶	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の胡麻和え 澄まし汁 パナナ	ハムコーン蒸しパン 牛乳	鮭 みそ ごま 牛乳 ハム	米 ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんじん ねぎ しめじ バナナ	おむすび お茶
17	土	お茶	ごはん 肉じゃが 豆腐スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 せんべい ビスケット	玉ねぎ にんじん いんげん チンゲン菜 バナナ	

☆献立は仕入れの都合上変更する場合がございますが、ご了承いただけますようお願い申し上げます。

～今月のレシピ～ “豆腐ドーナツ”

- <材料> 1人分
- ・ホットケーキミックス 20g
 - ・スキムミルク 2g
 - ・木綿豆腐 20g
 - ・牛乳 3g
 - ・グラニュー糖 2g
 - ・油 5g



<作り方>

1. 木綿豆腐は生地となじむよう、よく潰しておく。
2. ボウルにホットケーキミックス、スキムミルク、潰した木綿豆腐を入れ、固さをみながら牛乳を加えていく。
3. 生地ができれば、スプーンで丸く成型して油で揚げる。
4. まわりにグラニュー糖をまぶす。

☆フワフワ食感で大人気のおやつです!!

