



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
15	土	お茶	きつねうどん 小松菜のツナコーン炒め バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	油揚げ かまぼこ わかめ ツナ 牛乳	うどん せんべい ビスケット	人参 長ねぎ 小松菜 バナナ	
17	月	煎餅 お茶	ごはん 豆腐チャンプル 豚汁 りんご	ミルク葛餅 お茶	豆腐 ベーコン 豚肉 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	もやし 大根 チンゲン菜 人参 にはら 長ねぎ りんご	おむすび お茶
18	火	ビスケット お茶	ドライカレー ほうれん草の白和え バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 牛乳	米 ごま カレールウ 食パン ジャム	人参 玉ねぎ なす ほうれん草 バナナ	おむすび お茶
19	水	煎餅 お茶	ごはん ポークピーンズ コンソメスープ 0・1才:オレンジ/2才~ミニゼリー	大学芋 牛乳	大豆 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 黒ごま 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ えのき 白菜 オレンジ	おむすび お茶
20	木	ビスケット お茶	野菜ラーメン ツナと大根の煮物 バナナ	枝豆おむすび お茶	鶏肉 枝豆 しらす ツナ 豚肉	中華麺 米 油 砂糖	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 バナナ	おむすび お茶
21	金	煎餅 お茶	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 りんご	もちもち黒ごまパン 牛乳	鮭 みそ 牛乳 粉チーズ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 白玉粉 黒ごま ホットケーキミックス	かぼちゃ キャベツ しめじ りんご	おむすび お茶
8	土	お茶	ごはん 豚肉の甘酢ソテー わかめスープ オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ビスケット せんべい	玉ねぎ キャベツ パプリカ オレンジ	
10	月	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の胡麻焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 オレンジ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ヨーグルト	米 すりごま 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり オレンジ	おむすび お茶
11	火	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 バナナ	塩焼きそば 牛乳	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	米 油 マヨネーズ パン粉 ごま 焼きそば麺	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根 なめこ ビーマン キャベツ バナナ	おむすび お茶
12	水	ビスケット お茶	麻婆丼 中華風春雨サラダ 卵スープ オレンジ	しらすトースト 牛乳	豆腐 卵 豚肉 しらす みそ かにかま 青のり 牛乳	米 食パン 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	人参 長ねぎ しめじ きゅうり チンゲン菜 オレンジ	おむすび お茶
13	木	煎餅 お茶	ロールパン トマトシチュー 枝豆サラダ キャンディーチーズ	ピラフ お茶 (27) 0・1歳 ホットケーキ 2歳~ みかんパフェ 牛乳	チーズ 鶏肉 枝豆 ウインナー 牛乳	ロールパン 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ (27)生クリーム (27)ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり (27)みかん	おむすび お茶
14	金	ビスケット お茶	ごはん 鶏の甘酢あんかけ きのこ汁 りんご	ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 せんべい	人参 玉ねぎ いんげん なめこ えのき りんご	おむすび お茶
25	火	煎餅 お茶	きのこピラフ バナナ ローストチキン もみの木サラダ abcスープ	X'masカップケーキ 牛乳 	ツナ 鶏肉 牛乳 卵	米 じゃがも バター マカロニ 小麦粉 ホットケーキMIX マーガリン 砂糖	しめじ ブロッコリー 白菜 人参 バナナ いちご	おむすび お茶

☆献立は仕入れの都合上変更する場合がありますが、ご了承いただけますようお願い致します。

人気のおやつレシピ ~ミルク葛餅

~

<作り方>

<材料>5人分

- 牛乳 250cc
- 砂糖 25g
- 片栗粉 45g
- ☆ きな粉 15g
- ☆ 砂糖 6g

1. 牛乳・砂糖・片栗粉を火(中火)にかけ、木べらで絶えずかき混ぜる。粘りが出てきて餅のようになるまで。
2. 粗熱が取れたら一口だいに丸める。
3. ☆を混ぜ合わせ、丸めたお餅にからませたら完成

きな粉の他に黒蜜やメープルシロップをかけて食べるのもオススメです！