

2016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 29	火	クッキー お茶	ごはん 豚肉と大豆のスタミナ炒め コンソメスープ りんご	フレンチトースト 牛乳	豚肉 牛乳 大豆 卵 ハム	米 食パン 無塩バター 油 砂糖	キャベツ なら 長ねぎ パプリカ にんにく 玉ねぎ りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
2 16	水	ビスケット お茶	ひき肉カレー ほうれん草と竹輪の磯和え バナナ	ゼリー(味はお楽しみ♪) 煎餅 牛乳	豚肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも 煎餅 油	人参 玉ねぎ にんにく ほうれん草 のり	パン お茶
17	木	ビスケット お茶	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き コールスロー みそ汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ホキ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 マヨネーズ 食パン ジャム	キャベツ コーン 人参 大根 なめこ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	金	クッキー お茶	ごはん 鶏肉と大根の煮込み お芋のほくほくみそ汁 (ほし・にじ)りんご(そら〜)ミニゼリー	ドーナツ 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油 ホットケーキMIX	大根 バナナ にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 人参 まいたけ りんご	パン お茶
5 19	土	煎餅 お茶	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	煎餅 ビスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉	しめじ 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ バナナ	
7 21	月	ビスケット お茶	ロールパン 和風サラダ キャンディーチーズ かぼちゃのシチュー (ほし・にじ)りんご(そら〜)ミニゼリー	きつねおむすび お茶	鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ 油揚げ	ロールパン 油 砂糖 ごま	かぼちゃ しめじ 人参 玉ねぎ 大根 枝豆 オレンジ	パン お茶
8 22	火	ビスケット お茶	鶏の野菜あんかけ丼 大根のごまサラダ みそ汁 バナナ	とろけるプリン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 竹輪 練りごま	いんげん パプリカ もやし 玉ねぎ バナナ 大根 きゅうり 人参 キャベツ わかめ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	水	煎餅 お茶	ごはん 白菜チャウダー 鶏肉の漬け焼き もやしのナムル オレンジ	お好み焼きボール 牛乳	木綿豆腐 しらす スキムミルク 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 米 油 砂糖 ごま ごま油 無塩バター	キャベツ 白菜 人参 コーン もやし しめじ オレンジ/ミニゼリー	パン お茶
10 24	木	クッキー お茶	ごはん りんご 鯖の味噌煮 キャベツサラダ もやしとニラのスープ	塩焼きそば 牛乳	鯖 牛乳 しらす ウインナー みそ	中華麺 米 砂糖 油	キャベツ 人参 なら しょうが りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	金	ビスケット お茶	ごはん コロッケ ほうれん草のおかか和え みそ汁 オレンジ	くず餅 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク 卵 きな粉 みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 えのき オレンジ	パン お茶
12 26	土	煎餅 お茶	ごはん 豚肉の甘酢ソテー みそ汁 バナナ	煎餅 ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 木綿豆腐	米 片栗粉 砂糖 煎餅 ビスケット	玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン わかめ バナナ	
14 28	月	クッキー お茶	豚みそうどん 大豆とひじきのサラダ (ほし・にじ)バナナ (そら〜)ミニゼリー	ツナとコーンごはん お茶	豚肉 みそ 大豆 ツナ	米 マヨネーズ 無塩バター うどん	人参 大根 玉ねぎ しめじ コーン きゅうり バナナ/ミニゼリー	パン お茶
15	火	クッキー お茶	ごはん 肉豆腐 わかめスープ オレンジ	☆誕生日会☆ りんごとバナナのプチケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 無塩バター ホットケーキMIX ジャム	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが わかめ オレンジ バナナ りんご	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいようお願いいたします。

♪ 秋にぴったりな簡単お・や・つ♪
～りんごとバナナのプチケーキ～

- 材料(1人分)
- ・ホットケーキMIX 20g
 - ・卵 10g
 - ・砂糖 3g
 - ・りんご 20g
 - ・バナナ 15g

作り方

- ①卵をよく溶き、フルーツは一口サイズにカットする。
 - ②ボールの中に全ての材料を入れ、ざっくり混ぜる。
 - ③容器に2をいれる。
 - ④オーブン180℃15分ほど焼く。
 - ⑤できあがり！
- お好みで生クリームなどでトッピング♪

ポイント

季節のフルーツを入れることで自然な甘さを感じられ、お砂糖も少なくすむ！
そして体にも優しいですネ♪

