

2019年 2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	金	ビスケット お茶	鬼さんライス 豆シチュー はるさめサラダ いちご	五平餅 お茶	ウイナー 大豆 豚肉 みそ	米 春雨 バター 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
2	土 16	煎餅 お茶	あんかけうどん さつまいものきんぴら バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	うどん すりごま 砂糖 ごま油 さつまいも ビスケット せんべい	玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	
4	月 18	煎餅 お茶	ごはん チキントマトソース マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	そぼろ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ 豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト きゅうり えのき キャベツ 人参 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
5	火 19	ビスケット お茶	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 みそ汁 いちご	きな粉トースト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ ひじき 大豆 きな粉 牛乳	米 パン粉 食パン バター 砂糖 油	玉ねぎ にんじん キャベツ なめこ いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
6	水 20	煎餅 お茶	ごはん かじきの竜田揚げ 切り干し大根のごまサラダ みそ汁 みかん	ヨーグルト ビスケット お茶	かじき ちくわ ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 練りごま ビスケット	切り干し大根 きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
7	木 21	ビスケット お茶	ごはん 筑前煮 みそ汁 バナナ	ウイナーロール 牛乳	鶏肉 わかめ ウイナー みそ ちくわ 牛乳	米 食パン じゃがいも 砂糖	人参 大根 れんこん いんげん バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8	金 22	煎餅 お茶	ハヤシライス キャベツとチーズのサラダ 0・1歳バナナ 2歳～ミニゼリー	牛乳寒天 せんべい お茶	豚肉 チーズ ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 油 せんべい	キャベツ しめじ トマト 玉ねぎ バナナ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
9	土 23	ビスケット お茶	ひじきの混ぜご飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁 みかん	せんべい ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 豚肉 油揚げ ひじき わかめ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい ビスケット	大根 人参 えのき 枝豆 みかん	
11	月 25	煎餅 お茶	ごはん 鮭の利休焼き ポパイサラダ 具だくさんみそ汁 みかん	バナナドーナツ 牛乳	鮭 卵 スキムミルク みそ ウイナー わかめ 牛乳	米 じゃがいも 油 グラニュー糖 ホットケーキミックス マヨネーズ	ほうれん草 人参 玉ねぎ バナナ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
12	火 26	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 大根と枝豆のサラダ みそ汁 バナナ	焼うどん 牛乳	鶏肉 青のり ツナ みそ 牛乳	米 マヨネーズ うどん 砂糖 油	大根 枝豆 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
13	水 27	煎餅 お茶	ごはん 豚肉のスタミナ炒め けんちん汁 いちご	卵サンド 牛乳	豚肉 卵 大豆 木綿豆腐 牛乳	米 食パン マヨネーズ 油	人参 大根 キャベツ たら 長ねぎ パプリカ しめじ いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
14	木 28	ビスケット お茶	カレーうどん もやし中華和え みかん	和風ツナおにぎり お茶 いちごパフェ 牛乳	豚肉 牛乳 みそ ハム (14) ツナ	うどん 米 ごま油 砂糖 (28)ホットケーキミックス アイスクリーム 生クリーム	もやし 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 みかん (14)青ねぎ (28)いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
15	金	ビスケット お茶	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン コンソメスープ 0・1歳バナナ 2歳～ミニゼリー	チキンライス お茶	鮭 鶏ひき肉 チーズ ウイナー 牛乳	ロールパン 小麦粉 米 じゃがいも 油 バター	ほうれん草 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 0・1歳バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更する場合がございますが、ご了承くださいませようお願い致します。

～人気のおやつレシピ～ 五平餅

<材料>

- ・ 米 150g(1合)
- ☆みそ 7g
- ☆みりん 7g
- ☆砂糖 7g
- ・ いりごま 7g

<作り方>

- ・オーブンを180度に予熱しておく。
- 1.炊いたごはんをボールに移し、米粒が半分残るくらいまで潰す。
- 2. ごはんを7等分に分け、小判型に成形しクッキングシートの上に置く。
- 3. 180度のオーブンで10分間焼く。
- 4. 焼きあがったごはん☆のみそを塗って、ごまをかけたら完成！

