

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 15 29	土	お茶	ごはん みそ汁 大根と厚揚げの煮込み バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	米 砂糖 おふ 油 せんべい	大根 人参 にんにく さやえんどう わかめ バナナ	
3	月	ビスケット お茶	中華丼 春雨サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	ボンデケーキ お茶	豚肉 ハム 卵 なたと スキムミルク 粉チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 片栗粉 マヨネーズ 油 白玉粉 小麦粉 練乳	白菜 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	火	煎餅 お茶	ごはん 鮭の利休焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 梨	塩焼きそば 牛乳	鮭 練りごま みそ 牛乳 鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがいも 中華麺 油 ごま油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 梨 キャベツ ピーマン	パン お茶
5 19	水	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の香味焼き ツナとひじきのサラダ 野菜スープ バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ 油 食パン りんごジャム	しょうが にんにく ひじき 枝豆 人参 キャベツ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	木	煎餅 お茶	ロールパン トマトシチュー さつまいものきんぴら キャンディーチーズ	和風ツナおむすび お茶	鶏肉 チーズ すりごま ツナ みそ	ロールパン ごま油 じゃがいも 小麦粉 無塩バター 砂糖 さつまいも 米	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト 人参 万能ねぎ	パン お茶
7 21	金	ビスケット お茶	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根としらすの甘酢和え みそ汁 オレンジ	バナナドーナツ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす みそ 卵 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり わかめ 長ねぎ オレンジ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	土	お茶	きつねうどん ポパイソテー バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	油揚げ かまぼこ ウインナー 牛乳	うどん 油 せんべい	人参 わかめ 長ねぎ コーン ほうれん草 バナナ	
10	月	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鶏肉の磯マヨ焼き ほうれん草の白和え 0・1オ:オレンジ/2オ~ミニゼリー	そぼろ蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ごま みそ 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	青のり にんにく 人参 しょうが ひじき ほうれん草 キャベツ えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	火	ビスケット お茶	カレーうどん 白菜のコンソメ蒸し バナナ	炊き込みご飯 お茶	豚肉 牛乳 ベーコン 油揚げ	うどん 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 白菜 バナナ しめじ	パン お茶
12 26	水	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら 豆腐スープ 梨	フレンチトースト 牛乳	豚肉 木綿豆腐 かにかま 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター 油	れんこん 人参 いんげん 梨 チンゲン菜	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	木	ビスケット お茶	ごはん みそ汁 かじきの竜田揚げ キャベツとチーズのサラダ オレンジ	いももち 牛乳 (28) 0・1オ:ホットケーキ 2オ~:プリンパフェ	かじき チーズ みそ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも (27)ホットケーキミックス	にんにく しょうが キャベツ コーン 大根 なめこ オレンジ (27)黄桃	パン お茶
14 28	金	煎餅 お茶	ハヤシライス 豆腐とわかめのサラダ バナナ	牛乳寒天 せんべい お茶	豚肉 木綿豆腐 竹輪 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも せんべい	しめじ 玉ねぎ トマト わかめ コーン バナナ みかん缶	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、ご了承いただけますようお願い申し上げます。

<人気のおやつレシピ> そぼろ蒸しパン 6個分

材料

○ホットケーキミックス 120g ○牛乳 120g ○砂糖 6g
 ☆豚ひき肉 60g ☆玉ねぎ 70g(みじん切り) ☆オイスターソース 6g
 ☆砂糖 少々 ☆片栗粉 少々

作り方

- 1.フライパンに☆の材料を入れ炒め、冷ましておく。
- 2.○の材料を混ぜ合わせる。
3. アルミホイル型に○の生地を大さじ1杯入れ、その上に☆のひき肉あんを大さじ1杯のせる。
さらに、この上に○の生地をかぶせ包み込む。蒸し器で15分蒸したら完成。