



曜日	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	11	25	ごはん 卵入り卵の花炒め 焼き魚(ししゃも) 竹の子のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	牛乳 チーズ
火	12		ごはん お魚カレー揚げ野菜あんかけ きゅうりのしらす干しあえ えのきの味噌汁	ミルク(牛乳) あくまき	ヨーグルト
水	13	27	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 アスパラとベーコンのソテー 花ふのすまし汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 果物(りんご)
木	14	28	ごはん 魚のムニエル 添) ミニトマト、レタス マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 果物(バナナ) 菓子(ビスコ)	ヨーグルト
金	1	15	ごはん 野菜の薄くす汁 ホタテの甘辛煮 添) レタス ソーメンサラダ	お茶 みるくっこ	ヨーグルト
土	2	23	親子じゃこ ※23日は全園児ごはんを準備します わかめのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 ミニパン	ヨーグルト
月	18		ごはん 豚肉とセロリの甘辛炒め 彩りサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ドーナツ	牛乳 バナナ
金	29		ごはん 魚の香り焼き 添) ミニトマト ひじきの白和え すまし汁	お茶 おにぎり きゅうりの塩もみ	牛乳 せんべい
水	20		ごはん 切り昆布煮 中華サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 チーズおやき	ヨーグルト
木	7	21	ごはん にしき揚げ ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	ミルクココア 果物(オレンジ) せんべい	牛乳 コーンフレーク
金	8	22	ごはん 新じゃがの煮物 香味漬け 青菜のすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
土	9・16・30		スパゲティミートソース キャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ 果物	ごはん 牛乳
誕生会	26(火)		チキンライス 肉団子 スープ ハムともやし中華和え ゼリー	(クッキング) 牛乳 ポップコーン	牛乳 あられ
べんとうの日	19(火)		♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト

天然だしに凝ってみましょう

天然だしの旨味は、味の基本です。

◎昆布(グルタミン酸)⇒①昆布を30分、水に浸す。

②火をつけ、沸騰直前に取り出す。

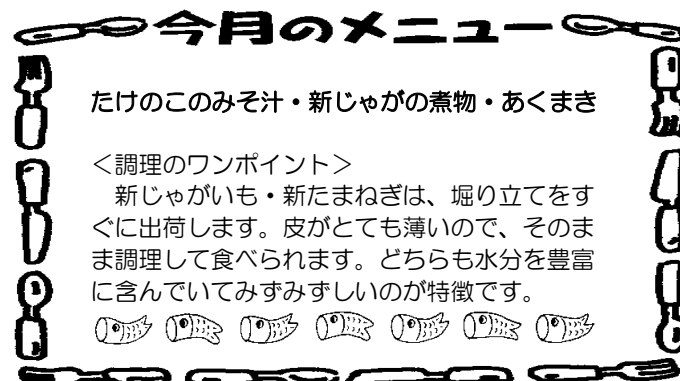
◎かつお節(イノシン酸)⇒①沸騰直前にかつお節を入れる。

◎煮干(イノシン酸)⇒①頭と内臓をとり、1時間、水に浸す。

②火をつけ、沸騰後2～3分煮立てて

こす。

◎貝類(コハク酸)⇒①水から入れ、沸騰後2～3分煮立てる。



たけのこのみそ汁・新じゃがの煮物・あくまき

<調理のワンポイント>

新じゃがいも・新たまねぎは、堀り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特徴です。

