

1がつのこんだてひょう

オアシスみくり保育園

曜日	日付	朝おやつ	きゅうしょく	おやつ
水月	4 23	せんべい 麦茶	スパゲッティミートソース スープ温野菜サラダ オニオンスープ みかん	わかめご飯 麦茶
木	5 19	ベビーせんべい 麦茶	れんこんキーマカレー 南瓜のサラダ マカロニスープ ゼリー	レモンケーキ 豆乳
金	6 20	クラッカー 麦茶	ご飯 鶏と厚揚げのみぞれ煮 ゆず白菜 お麩の味噌汁 りんご	七草粥 麦茶
火	10 24	せんべい 麦茶	ご飯 海老シューマイ 白菜の中華和え ねぎスープ オレンジ	ごま団子 麦茶
水	11 25	ベビーせんべい 麦茶	パン タンドリーチキン チョップドサラダ きのこのスープ ゼリー	ベーコンポテトパイ 麦茶
木	12 26	クラッカー 麦茶	ご飯 鱈の幽庵焼き 切り干し大根のサラダ わかめの清汁 りんご	コーンフレークおこし 豆乳
金	13 27	せんべい 麦茶	すき焼き丼 和風大根サラダ 南瓜の味噌汁 みかん	信玄クリームパン 麦茶
月	16 30	ベビーせんべい 麦茶	パン チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 大根スープ ゼリー	天むす 麦茶
火	17	クラッカー 麦茶	ご飯 鮭の塩こうじ焼き マーミナーチャンプル じゃが芋の味噌汁 みかん	りんごのパウンドケーキ 麦茶
水 火	18 31	せんべい 麦茶	味噌煮込みうどん 豆腐の塩昆布和え みかん	抹茶と小豆の蒸しパン 豆乳

食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります

2歳児さんは18日にクッキングを行います

4、17、23日の給食は、とっぽこども園で作ったものを提供します。

2歳児さんのお弁当箱ランチは20日に行います。

今月の平均栄養価

エネルギー520kcal たんぱく質17.6g

脂質18.1g 塩分1.8

人気のメニューレシピ

〈ハッシュドポーク〉

食材 ・ ご飯(食べられる量) ・ 豚の小間切れ150g ・ 玉ねぎ1個 ・ 薄力粉大さじ1 ・ 水200ml
・ ケチャップ大さじ2 ・ ウスターソース大さじ3 ・ しょうゆ大さじ1 ・ マヨネーズ少々

フライパンで豚の小間切れと玉ねぎをスライスにしたものを炒める。

火が通ったら小麦粉を振るう。そこに上記の調味料と水を加えてとろみがつくまで火にかける。

とろみがついたら、用意していたご飯にかけて完成！！