

4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
月	3 17	クラッカー 麦茶	スパゲティミートソース フルーツサラダ 野菜のスープ ゼリー	グレーズドパウンドケーキ 豆乳
火	4 18	せんべい 麦茶	五目ご飯 鮭の塩麹焼き わかめときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	じゃがピザ 豆乳
水	5 19	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鶏の照りマヨ焼き ほうれん草の納豆和え じゃがいもの味噌汁 りんご	ココアロールパン 豆乳
木	6 20	クラッカー 麦茶	そぼろ丼 きゃべつのゴマサラダ のっぺい汁 オレンジ	ホットケーキ 豆乳
金	7 21	せんべい 麦茶	ご飯 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	手作りゼリー 麦茶
月	10 24	ベビーせんべい 麦茶	ロールパン マカロニポテトグラタン グリーンサラダ 白菜と肉団子のスープ オレンジゼリー	塩昆布焼きそば 麦茶
火	11 25	クラッカー 麦茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 豆腐とねぎのすまし汁 オレンジ	塩芋けんぴ 豆乳
水	12 26	せんべい 麦茶	チキンカレーライス アスパラサラダ えのきのスープ ゼリー	12日 お豆の蒸しパン 豆乳 26日 お誕生日会
木	13 27	ベビーせんべい 麦茶	けんちんうどん 鱈のねぎソース りんご	13日 わかめご飯 麦茶 27日 お誕生日会
金	14 28	クラッカー 麦茶	ご飯 焼売 豆腐サラダ 中華スープ バナナ	マカロニきな粉黒蜜 豆乳

食材の仕入れの都合により、献立の変更をする場合があります。

人気メニューレシピ

〈ルーロー飯〉

食材

- ・豚挽き肉(豚バラでも可)200g・ごま油大さじ1・水100ml・オイスターソース大さじ1/2
- ・酒大さじ1・卸しにんにく適量・卸ししょうが適量
- ・青梗菜1束・茹で卵1/2・ご飯お好みの量で
- ・フライパンにごま油、にんにく・しょうがををいれ火にかける。フライパンが温まってきたらひき肉をいれ、火が通ったら水と調味料を入れて煮詰める。
- ・ご飯の上にお肉をのせ、茹でた青梗菜とゆで卵を彩り完成！！