

# 4がつのこんだてひょう オアシスみくり保育園

| 日付曜日           | 朝おやつ          | きゅうしょく   | おやつ                      |
|----------------|---------------|--|--------------------------|
| 1<br>15<br>月   | クラッカー<br>麦茶   | けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ<br>さつま芋の天ぷら<br>バナナ                                 | わかめごはん<br>麦茶             |
| 2<br>16<br>火   | ベビーせんべい<br>麦茶 | ご飯 鮭の塩麴焼き 青菜の納豆和え<br>豆腐とえのきの味噌汁<br>オレンジ                            | アイスボックスクッキー<br>豆乳        |
| 3<br>17<br>水   | クラッカー<br>麦茶   | あんかけごはん 春きゃべつのごまドレサラダ<br>のっぺい汁 ゼリー                                 | わんぱくチーズ蒸しパン<br>豆乳        |
| 4<br>19<br>木   | せんべい<br>麦茶    | チキンカレーライス フルーツサラダ<br>えのきと長葱のスープ<br>ヨーグルト                           | フレンチトースト<br>豆乳           |
| 5<br>金         | ベビーせんべい<br>麦茶 | ご飯 ガーリックパン粉焼き<br>アスパラサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁<br>バナナ                       | パウンドケーキ<br>豆乳            |
| 6<br>20<br>土   | せんべい<br>麦茶    | マーボー丼 レタスとトマトのサラダ<br>中華スープ<br>ゼリー                                  | チーズラスク<br>豆乳             |
| 8<br>22<br>月   | クラッカー<br>麦茶   | ご飯 ささみの味噌チーズホイル焼き<br>トマトとレタスのサラダ<br>はんぺん和小葱のすまし汁 オレンジ              | さつま芋バターシュガー焼き<br>豆乳      |
| 9<br>23<br>火   | クラッカー<br>麦茶   | 五目御飯 カレイの天ぷらとかき揚げ<br>きゅうりの酢の物 豆苗ともやしのすまし汁<br>バナナ                   | ミートマカロニ<br>麦茶            |
| 10<br>24<br>水  | クラッカー<br>麦茶   | きんぴら丼 野菜のナムル わかめスープ<br>ゼリー   | フルーツコーンフレーク<br>麦茶        |
| 11<br>30<br>木火 | ベビーせんべい<br>麦茶 | ロールパン マカロニポテトグラタン<br>グリーンサラダ 白菜と肉団子のスープ<br>ヨーグルト                   | ソース焼きそば<br>麦茶            |
| 12<br>26<br>金  | せんべい<br>麦茶    | ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのサラダ<br>青梗菜とえのきのスープ はっさく<br>26日 ミートソーススパゲティ       | 鮭リゾット<br>麦茶<br>26日 お誕生日会 |
| 13<br>27<br>土  | クラッカー<br>麦茶   | カレーうどん 竹輪と青菜のツナマヨサラダ<br>ゼリー  | メープルラスク<br>豆乳            |
| 18<br>25<br>木  | ベビーせんべい<br>麦茶 | ご飯 魚とチーズの春巻き アスパラサラダ<br>豆腐となめこの味噌汁 バナナ<br>25日 ご飯 ハンバーグ コーンとわかめのスープ | パウンドケーキ<br>豆乳            |

3日、8日、19日、24日はとっぽこども園で作ったものを提供します。

人気メニューレシピ <坦々麺 3～4人前>

食材 豚ひき肉100g 長ネギ一本 中華麺人数分 だし汁500cc 豆乳300cc

しょうがみじん切り少々 にんにくみじん切り少々 味噌20g

作り方 鍋にしょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。

長ネギとひき炒める。だし汁と豆乳と味噌を入れ味を整える。

仕上げにすりごまを入れれば完成です。

全員が完食した人気メニューです。