

2か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	1 17	クラッカー 麦茶	パン 白身魚のフライ コールスローサラダ カレースープ りんご	豆乳フルーチェ 麦茶
木	2	せんべい 麦茶	ナポリタンスパゲッティ 大根サラダ 白菜の豆乳スープ パナナ	ささみのクッパ 麦茶
金	3	ベビーせんべい 麦茶	プルコギ風恵方巻 マカロニサラダ 鬼除け汁 いちご	豆菓子 麦茶
月	6	クラッカー 麦茶	ご飯 ポークチャップ キャベツのサラダ オニオンスープ みかん	メイプルバナナパウンドケーキ 麦茶
火	7 21	せんべい 麦茶	ご飯 鯖の西京焼き 小松菜と油揚げの金平 わかめの清汁 ゼリー	ライスパーパーチップス 豆乳
水	8 22	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 豚の生姜焼き もやしののり和え 白ネギの味噌汁 バナナ	ポテトチュロス 豆乳
木	9	クラッカー 麦茶	パン ロールキャベツ ハリハリサラダ もやしのスープ りんご	おかかツナおにぎり 麦茶
金	10	せんべい 麦茶	ご飯 鮭の醤油バター焼き 野菜の白和え 大根の味噌汁 バナナ	ソース焼きそば 麦茶
月	13 24	クラッカー 麦茶	カレーマター丼 春雨サラダ キャベツのスープ ゼリー	ベリークリームパン 麦茶
火	14 27	せんべい 麦茶	ミートドリア 人参サラダ 白菜スープ みかん	ココアケーキ 豆乳
水	15 28	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鶏の竜田揚げ 春菊と豆腐のサラダ 大根の味噌汁 バナナ	いちご豆乳プリン 麦茶
木	16	せんべい 麦茶	味噌ラーメン 春巻き レタスのナムル いちご	クイニーアマン 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1日にクッキングを行います

2、6、10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8日に行います。

今月の平均栄養価

エネルギー534kcal たんぱく質18.6g

脂質18.3g 塩分1.8g

人気メニューレシピ

〈プルコギ〉

食材 ・豚コマ切れ200g ・玉ねぎ1/2個 ・人参1/3個 ・しょうゆ大さじ2 ・砂糖大さじ2
・みりん大さじ1 ・ごま油大さじ1 ・にんにく少々

豚肉と玉ねぎ(スライス)、人参(千切り)を調味料に漬ける。軽くもみほぐす感じで。

(この状態で冷凍保存して作り置きしてもよし)

油をしいたフライパンでよくほぐしながら水分が飛ぶまで炒めたら完成！！

お好みで小ネギやごまを散らしてもOK