

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 金	鶏だんごと野菜のうま煮, みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
2 土	きつねうどん, バナナ	めん		
3 日				
4 月	里芋の煮っころがし, わかめご飯, 豚汁	ごはん	うどん	お茶
5 火	鶏肉と野菜のうま煮, キャベツとにんじんのサラダ, 納豆, みそ汁(大根, 油揚げ)	ごはん	バナナ	お茶
6 水	きのこ入りチャウダー, ポパイサラダ, ゆかりごはん	ごはん	ホットケーキ	お茶
7 木	高野豆腐の卵とじ, みそ汁(じゃが芋・わかめ), バナナ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
8 金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
9 土	運動会			
10 日				
11 月	和風ピラフ風まぜごはん, 人参とコーンのサラダ, スープ(豆腐・小松菜)	ごはん	うどん	お茶
12 火	じゃが芋とブロッコリーのチーズがけ, みかんときゅうりの和え物, みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん	バナナヨーグルト	お茶
13 水	じゃが芋のそぼろ煮, おかか和え, 納豆, みそ汁(なす・油揚げ)	ごはん	ゼリー	お茶
14 木	豚肉と野菜の中華炒め, ミニトマト, スープ(麩・えのき・わかめ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
15 金	おべんとうの日	ごはん	スティックパン	果汁
16 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
17 日				
18 月	チャーハン風混ぜごはん, ポテトサラダ, みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	ゼリー	お茶
19 火	豆腐の野菜あんかけ, 人参サラダ, スープ(小松菜・はるさめ)	ごはん	コッペパンサンド	お茶
20 水	じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, わかめご飯, オレンジ	ごはん	うどん	お茶
21 木	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(春雨・チンゲン菜)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
22 金	ひじきの炒り煮, 納豆, ミニトマト, みそ汁(里芋・ねぎ)	ごはん	焼きじゃが	お茶
23 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
24 日				
25 月	かぼちゃのそぼろ煮, 小松菜のおひたし, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
26 火	豆腐と豚肉のすき煮, おかか和え, みそ汁(しめじ・大根), オレンジ	ごはん	ふかし芋	お茶
27 水	炒り鶏, ブロッコリー, みそ汁(わかめ・なめこ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
28 木	肉じゃが, ミニトマト, みそ汁(えのき・なす)	ごはん	うどん	お茶
29 金	カレーライス, キャベツコーンサラダ, 一口ゼリー	ごはん	ホットケーキ	お茶
30 土	親子うどん, バナナ	めん		
31 日				

つくってみませんか!

## 竹輪のマヨネーズ焼き

今月は給食で、好評だった“ちくわのマヨネーズ焼き”のレシピを紹介します。簡単なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。冷めても美味しいのでお弁当にも使えますよ!

### 材料(4人前)

- ・ちくわ . . . 3本
- ・スキムミルク . . . 20g
- ・マヨネーズ . . . 50g
- ・ピザ用チーズ . . . 20g
- ・生クリーム . . . 40g
- ・かつお節 . . . 8g
- ・パセリ . . . 少々
- ・アルミカップ

### ●作り方

- ① ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ ちくわにスキムミルク、ピザ用チーズ、かつお節、パセリを和える。
- ④ ③に、マヨネーズ、生クリームを和える。
- ⑤ アルミカップなどの容器に分ける。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで8分焼く。

