

きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 木	コロッケ, 磯香サラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
2 金	かしわのひきずり, おかか和え, りんご	ごはん	おにぎり お茶
3 土	きつねうどん, バナナ	めん	 
4 日			
5 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	みたらし団子す:バナナ 牛乳
6 火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ	ごはん	キャロット蒸しパン 牛乳
7 水	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
8 木	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
9 金	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
10 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	 
11 日			
12 月	豚丼, スープ, バナナ	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
13 火	カレーライス, キャベツとパインのサラダ	ごはん	マヨチー蒸しパン 牛乳
14 水	中華風卵焼き, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
15 木	鯖のみぞれ煮, ミントマト, 豚汁	ごはん	おにぎり お茶
16 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
17 土			 
18 日			
19 月	親子丼, ツナ白菜煮, なめこ汁	ごはん	焼きじゃが お茶
20 火	ちくわの天ぷら, 大根とツナの和え物, みそ汁	ごはん	うどん お茶
21 水	三色ごはん, かぼちゃの甘煮, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
22 木	お弁当の日		スティックパン 果汁
23 金	鶏のからあげ, ブロッコリーゴママヨネーズ, ミントマト, シチュー	ごはん	手作りデコケーキ 牛乳
24 土	カレーうどん, オレンジ	めん	
25 日			
26 月	ひじきご飯, すまし汁, オレンジ	ごはん	ディナーロール 牛乳
27 火	中華丼, スープ, バナナ	ごはん	コーンフレーク 牛乳
28 水	豚肉のしょうが焼き, ミントマト, みそ汁	ごはん	ゼリー お茶
29 木			
30 金			

つくっていただきますか!

グラタン



月に一度のグラタンは子どもたちに大人気! きのこ類や、野菜苦手な子もグラタンに入ると、食べられるようになることもあります。栄養満点♪ 熱々グラタンは寒い季節にピッタリのメニューです。作り方は思ったより簡単です。具材を変えることにより、たくさんの種類ができるようになります。

☆作り方☆

- ① マカロニは茹で、人参はいちょう切り、玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンは千切りにする。むき海老は背ウタを取る。
- ② 鍋にバターと小麦粉をいれ、よく炒め、温めた牛乳を少しずつ入れ、ホワイトルーを作る。
- ③ 鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、ベーコン、むき海老を炒め、水と調味料を入れ30分くらい煮る。マッシュルームを入れ、②のルーを入れ、マカロニを加え中火でかき混ぜながら10分くらい煮る。
- ④ 最後にパセリのみじん切りを加える。
- ⑤ グラタン皿にバターを塗り、グラタンの具を流しいれ、上にパン粉、粉チーズをかけ、200°～220°で5分ほど焼く。

☆材料(4人分)☆

- マカロニ …… 32g
- 油 …… 0.2g
- 人参 …… 20g
- 玉ねぎ …… 100g
- ベーコン …… 20g
- むき海老 …… 20g
- マッシュルーム缶 …… 32g
- 塩 …… 2g
- こしょう …… 少々
- 水 …… 20cc
- バター …… 24g
- 小麦粉 …… 24g
- 牛乳 …… 200cc
- パン粉 …… 4g
- 粉チーズ …… 4g
- パセリ …… 1.6g