

移行食献立

日 曜	献 立	主食	おやつ	
1 木	じゃが芋のそぼろ煮, 春雨サラダ, 納豆, みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
2 金	鶏肉のすき煮, おかか和え(キャベツ・もやし・人参), りんご	ごはん	ゼリー	お茶
3 土	きつねうどん, バナナ	めん		
4 日				
5 月	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	バナナ	お茶
6 火	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(白菜・わかめ)	ごはん	キャロット蒸しパン	お茶
7 水	肉じゃが, みそ汁(豆腐・ねぎ), バナナ	ごはん	ピンクパン	お茶
8 木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(えのき・小松菜)	ごはん	ふかし芋	お茶
9 金	トマトピラフ風混ぜごはん, フレンチサラダ, スープ(コーン・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
10 土	肉うどん, ヨーグルト和え(みかん・バナナ・りんご)	めん		
11 日				
12 月	すき煮, みそ汁(油揚げ・白菜), バナナ	ごはん	ゼリー	お茶
13 火	カレーライス, キャベツコーンサラダ	ごはん	マヨチー蒸しパン	お茶
14 水	豆腐の中華あんかけ, 納豆, みそ汁(里芋・ねぎ)	ごはん	うどん	お茶
15 木	鶏肉と野菜のうま煮, ミニトマト, 根菜のみそ汁	ごはん	ゼリー	お茶
16 金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(コーン・ねぎ・わかめ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17 土	発表会			
18 日				
19 月	高野豆腐と鶏・野菜のうま煮, 白菜のお浸し, なめこ汁	ごはん	焼きじゃが	お茶
20 火	かぼちゃのそぼろ煮, ツナとコーンのサラダ, みそ汁(じゃが芋・小松菜)	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(ねぎ・豆腐)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
22 木	おべんとうの日		スティックパン	果汁
23 金	クリームシチュー, ブロッコリーのマヨドレ和え, ミニトマト	ごはん	デコケーキ	お茶
24 土	親子うどん, りんご	めん		
25 日				
26 月	ツナとひじきの煮物, すまし汁(豆腐・三つ葉), オレンジ	ごはん	ディナーロール	お茶
27 火	豚肉と野菜の中華風, スープ(豆腐・チンゲン菜), バナナ	ごはん	りんご	お茶
28 水	肉じゃがカレー風味, ミニトマト, みそ汁(えのき・ねぎ・わかめ)	ごはん	ゼリー	お茶
29 木				
30 金				

つくってひませんか!

グラタン



月に一度のグラタンは子どもたちに大人気! きのご類や、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。
- ③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、ホワイトルウを作る。
- ④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、③のルウを入れ、マカロニを加え中火でかき混ぜながら10分くらい煮る。
- ⑤最後にパセリのみじん切りを加える。
- ⑥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