

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	じゃが芋のそぼろ煮, りんごサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
2 木	三色ごはん, なばなとキャベツのベーコン炒め, すまし汁	ごはん	バナナ	お茶
3 金	親子煮, ゆかり和え, コーンとワカメのすまし汁	ごはん	雛あられ	お茶
4 土	きつねうどん, オレンジ	めん		
5 日				
6 月	ツナとひじきの煮もの, 人参サラダ, みそ汁	ごはん	あげ入りうどん	お茶
7 火	カレーピラフ風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ	ごはん	ホットケーキ	お茶
8 水	トマトピラフ風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ	めん	ゼリー	お茶
9 木	じゃが芋のそぼろ煮カレー風味, お浸し, 菜めし, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10 金	すき煮, みかんときゅうりの和えもの, みそ汁	ごはん	焼きジャガ	お茶
11 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
12 日				
13 月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	あげ入りうどん	お茶
14 火	チャーハン風まぜご飯, 中華スープ, オレンジ	ごはん	コッペパンサンド	お茶
15 水	豆腐の野菜あんかけ, キャベツともやしのお浸し, 納豆, みそ汁	ごはん	ゼリー	お茶
16 木	ミートボールのトマト煮, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17 金	カレーライス, ミニトマト, 人参サラダ	ごはん	ゼリー	お茶
18 土	親子うどん, りんご	めん		
19 日				
20 月	じゃが芋のグラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
21 火				
22 水	おでん, ほうれん草の磯和え	ごはん	りんご	お茶
23 木	炒り鶏, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁	ごはん	バナナケーキ	牛乳
24 金	ツナポテト, キャベツときゅうりのサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
25 土	卒園式			
26 日				
27 月	豚肉と野菜のトマト煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	ふかし芋	お茶
28 火	親子煮(高野豆腐入り), 小松菜のサラダ, みそ汁	ごはん	ゼリー	お茶
29 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	あげ入りうどん	お茶
30 木	和風ピラフ風まぜご飯, 白菜とほうれん草のおかか和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
31 金	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	小倉蒸しパン	お茶

つくってみませんか!

「五目鶏ごはん」

☆材料 (4人分)

鶏もも肉	…80g	1cm角に切る
油揚げ	…2枚	千切りして湯通しする
かまぼこ	…40g	千切り
糸こんにゃく	…80g	1~2cm位に刻む
人参	…80g	千切り
干しいたけ	…4g	戻して千切り
油	8g	
砂糖	8g	
しょうゆ	20g	
みりん	少々	

☆作り方

- 米は普通に炊いて下さい。
- 鍋に油を引き、鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、しいたけの戻し汁と千切りにした材料を入れ煮る。
 - 柔らかくなったら、砂糖醤油で味付けし、汁気が無くなるまで煮る。
 - 炊き上がったごはんに入れて出来上がり!

少し蒸らすといい感じに具とごはんがなじみます。