

# きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 木	カレー肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
2 金	かじきの天ぷら野菜あんかけ, 納豆, みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
3 土	きつねうどん, りんご	めん	 
4 日			
5 月	レタスピラフ, ごぼうサラダ, スープ	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
6 火	鶏肉のクリーム煮, 菜めし, シーズンサラダ, ミニトマト	ごはん	そうめん お茶
7 水	麻婆豆腐丼, おかか和え, スープ	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳
8 木	ミートボール五目あんかけ, スープ, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
9 金	ひじきご飯, 伴三絲, ミニトマト, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
10 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
11 日			
12 月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	ラップおにぎり お茶
13 火	お弁当の日		スティックパン 果汁
14 水	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	焼きそば お茶
15 木	コロッケ, 小松菜のサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
16 金	中華丼, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
17 土	親子うどん, バナナ	めん	 
18 日			
19 月	カレーライス, キャベツとパインのサラダ, ーロゼリー	ごはん	ホットドッグ 牛乳
20 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	スパゲッティ お茶
21 水	シューマイ, ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	マヨチー蒸しパン 牛乳
22 木	豚丼, みそ汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
23 金	てりかけ, ゴマ和え, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
24 土	カレーうどん, りんご	めん	 
25 日			
26 月	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
27 火	竹輪のマヨネーズ焼き, ゴマ和え, 菜めし, みそ汁	ごはん	そうめん お茶
28 水	焼豚チャーハン, 切干大根とひじきのサラダ, スープ	ごはん	黒蜜きな粉蒸しパン 牛乳
29 木	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
30 金	ちらし寿司, ブロッコリーのおかか和え, ミニトマト, すまし汁, ーロゼリー	ごはん	フルーツサンデー お茶

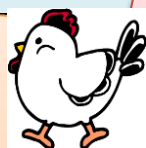
つくってみませんか!

## ○材料 (4人分)

- ・鶏もも肉・・・ 2枚
- ・酒・・・ 少々
- ・片栗粉・・・ 適宜

・タレ (焦げやすいのでとろ火で!)

- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1/2
- 酒・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉・・・適宜



## てりかけ

子どもも大人もみんな大好きなてりかけを紹介します!  
お家でも簡単にできるので、是非試してみてください。  
冷めても味がしっかりついているので、お弁当にも最適☆

## 作り方

- ① 鶏肉に酒をふりかけ、臭みをとる。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ タレの材料を鍋に入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 揚げた鶏肉が熱いうちにタレを絡めて味をなじませる。
- ⑤ 盛り付ける!