

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 木	肉じゃがカレー風味, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
2 金	豆腐の野菜あんかけ, 納豆, みそ汁	ごはん	ふかし芋 お茶
3 土	きつねうどん, りんご	めん	マスカルポーネパン
4 日			うどん お茶
5 月	鶏肉と野菜のトマト煮, にんじんサラダ, スープ	ごはん	小倉蒸しパン お茶
6 火	鶏肉のクリーム煮, ミニトマト, もやしときゅうりのお浸し, 菜めし	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
7 水	チャーハン風混ぜごはん, おかか和え, スープ	ごはん	バナナ お茶
8 木	ミートボールのトマト煮, スープ, オレンジ	ごはん	ゼリー
9 金	ツナとひじきの煮物, 春雨とにんじんときゅうりのサラダ, ミニトマト, みそ汁	ごはん	スティックパン 果汁
10 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	ゼリー お茶
11 日			ホットケーキ お茶
12 月	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	コッペサンド お茶
13 火	お弁当の日		ゼリー お茶
14 水	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	マヨチー蒸しパン お茶
15 木	じゃが芋のそぼろ煮, 小松菜のサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ピンキーパン お茶
16 金	豚肉と野菜の中華風炒め煮, みかんときゅうりの和え物, スープ	ごはん	ゼリー お茶
17 土	親子うどん, バナナ	めん	ゼリーフルーツ お茶
18 日			
19 月	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, 一口ゼリー	ごはん	
20 火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	
21 水	ひじきの炒り煮, ツナポテト, 納豆, みそ汁	ごはん	
22 木	すき煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	
23 金	炒り鶏, ブロッコリー, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	
24 土	カレーうどん, りんご	めん	
25 日			
26 月	トマトピラフ風混ぜごはん, フレンチサラダ, スープ	ごはん	
27 火	じゃが芋のそぼろ煮カレー風味, キャベツともやしのお浸し, みそ汁	ごはん	
28 水	チャーハン風混ぜごはん, ツナとひじきのサラダ, スープ	ごはん	
29 木	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	
30 金	三色ごはん, ブロッコリーのおかか和え, ミニトマト, 一口ゼリー, すまし汁	ごはん	

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

- 鶏肉に酒をふりかけ、臭みをとる。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 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。
- 揚げた鶏肉が熱いうちにタレを絡めて味をなじませる。
- 盛り付ける!