

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 火	チャーハン風混ぜごはん, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	焼きジャガ 牛乳
2 水	じゃが芋のそぼろ煮, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ お茶
3 木	ジャーマンポテト, にんじんサラダ, わかめご飯, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
4 金	お弁当の日		スティックパン 牛乳
5 土	ハヤシライス, オレンジ 	ごはん	 バナナ 
6 日			
7 月	豆腐の野菜あんかけ, 納豆, みそ汁	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
8 火	和風ピラフ風混ぜごはん, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	ゼリー お茶
9 水	豚肉と野菜のトマト煮, みそ汁, バナナ	ごはん	ふかし芋 牛乳
10 木	チャーハン風混ぜごはん, キャベツときゅうりのサラダ, すまし汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
11 金			
12 土	きつねうどん, りんご 	めん	 
13 日			
14 月	ハヤシライス, にんじんときゅうりのサラダ, バナナ 	ごはん	ゼリー 牛乳
15 火	すき煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	プリン 牛乳
16 水	ひじき煮, みそ汁, バナナ	ごはん	ヨーグルト 牛乳
17 木	高野豆腐のそぼろ煮, みそ汁, オレンジ 	ごはん	おにぎり お茶
18 金	チャーハン風混ぜごはん, スープ, バナナ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
19 土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん	
20 日			
21 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	うどん お茶
22 火	夏野菜のカレーライス, フレンチサラダ, 一口ゼリー 	ごはん	バナナ 牛乳
23 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	りんご お茶
24 木	鶏肉のトマト煮, キャベツとコーンのサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
25 金	ミートボールのトマト煮, ツナと野菜のサラダ, スープ	ごはん	ゼリー お茶
26 土	親子うどん, バナナ 	めん	
27 日			
28 月	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
29 火	じゃが芋のそぼろ煮, キャベツとにんじんのおかか和え 	ごはん	うどん お茶
30 水	三色ごはん, かぼちゃのそぼろあん, すまし汁	ごはん	ゼリーフルーツのせ お茶
31 木	ドライカレー風, 春雨と人参のサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳

つくってみませんか!

## きゅうりの変わり漬け

子どもたちに人気です! (大人も大好き!!)  
簡単なのでお家でも作ってみてください。  
1~2時間くらいで食べれますよ!  
是非! お試しあれ~♪



### 作り方

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。  
(保育園では3mm位のスライス)
- ②砂糖：酢：しょうゆ=2：1：2の割合で混ぜ合わせる。
- ③ごま油をお好みで②に混ぜる。
- ④タレに切ったきゅうりを入れて軽く混ぜ合わせて、冷蔵庫に入れる。ポリ袋に入れ少しもんでから空気を抜いて袋を縛って冷蔵庫に入れておくと、よく浸みる気がします!
- ⑤時々混ぜながら、味を浸みこませる。