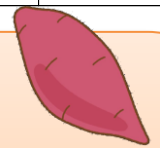


移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1日			
2月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
3火	豚肉と野菜のトマト煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	ふかし芋 牛乳
4水	じゃが芋のそぼろ煮, 白菜のおかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ゼリー 牛乳
5木	豚汁, サツマイモ煮, キャベツのサラダ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
6金	親子煮, ゆかり和え, みそ汁	ごはん	うどん お茶
7土	親子うどん, バナナ	めん	   
8日	 		
9月			
10火	きのこのクリームシチュー, キャベツとミカンのサラダ	ごはん	ふかし芋 牛乳
11水	鶏肉のトマト煮, 春雨と人参のサラダ, コーンとワカメのスープ	ごはん	ゼリー 牛乳
12木	トマトライス風混ぜごはん, ミカンときゅうりの和え物, スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
13金	お弁当の日		スティックパン 牛乳
14土	カレーうどん, オレンジ	めん	 
15日			
16月	中華混ぜごはん, ニラとコーンのスープ, オレンジ	ごはん	バナナ お茶
17火	ドライカレー風, スープ, バナナ	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
18水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ホットケーキ 牛乳
19木	ツナと野菜の中華風, ミニトマト, わかめご飯, コーンスープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
20金	すき煮, おかか和え, みそ汁	ごはん	ゼリー 牛乳
21土	ハヤシライス, バナナ	ごはん	 
22日			
23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	マスカルポーネパン 牛乳
24火	和風ピラフ風混ぜごはん, コーンと人参のサラダ, みそ汁	ごはん	うどん お茶
25水	肉団子のうま煮, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	ゼリー 牛乳
26木	高野豆腐の卵とじ, 菜めし, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
27金	厚揚げと根菜の含め煮, みそ汁, バナナ	ごはん	りんご 牛乳
28土	運動会		 
29日			
30月	チャーハン風混ぜごはん, ミニトマト, スープ	ごはん	ゼリー 牛乳
31火	シンデレラカレー, キャベツコーンサラダ, -口ゼリー	ごはん	バナナケーキ 牛乳

ちよこっとメモ

『さつまいものお話』



ホクホクとした食感で人気のさつまいもは、イモ類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2~3ヶ月保存したほうが甘味が増します。低温で加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

焼き芋を作る場合、更に美味しくするコツは熱々のさつまいもをアルミ箔に包んでしばらく置いておきましょう。さつまいものでんぷんは時間をかけて焼くと糊のようになり、舌触りがよくなります。更に甘さも増すのでじっくり待っていただきましょう。

園では、さつまいもごはん、鬼まんじゅう、ふかし芋などの献立を予定しています。