

# きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 水	麻婆豆腐丼, りんごサラダ, スープ	ごはん	うどん お茶
2 木	肉団子入りみそ汁, 白菜の煮浸し, バナナ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
3 金			
4 土	きつねうどん, りんご	めん	パンケーキ 折り紙
5 日			
6 月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
7 火	中華丼, 伴三絲, スープ	ごはん	大学いも 牛乳
8 水	赤飯, いわしの蒲焼き, ブロッコリー, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	うどん お茶
9 木	お弁当の日		ステックパン 果汁
10 金	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
11 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	うどん 牛乳
12 日			
13 月	酢豚, 中華スープ, バナナ	ごはん	やきそば 牛乳
14 火	いも煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ホットドッグ 牛乳
15 水	おでん, ゴマ和え, 納豆	ごはん	おにぎり お茶
16 木	ミートスパゲッティ, きゅうりの黒ごまサラダ, スープ	めん	ジャムサンド マミー
17 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	小倉むしぱん 牛乳
18 土	親子うどん, バナナ	めん	パン
19 日			
20 月	豚丼, おかか和え, みそ汁, オレンジ	ごはん	焼きジャガ 牛乳
21 火	ひじきの炒り煮, 納豆, シューマイ, みそ汁	ごはん	うどん お茶
22 水	鶏肉のクリーム煮, シーズンサラダ, 菜めし	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
23 木			
24 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	お好み焼き 牛乳
25 土	カレーうどん, バナナ	めん	パン 水melon
26 日			
27 月	ちゃんこ鍋, わかめご飯, りんご	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
28 火	カレーライス, キャベツとパインのサラダ	ごはん	ふかしいも 牛乳
29 水	すき焼き風煮, みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
30 木	鶏のから揚げ, ポテトサラダ, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	さわたりドック 牛乳
1 金	<b>りんごサラダ</b>		サンドイッチ

## りんごサラダ

保育園では梨、りんご、みかん缶やパイナップル缶などフルーツがサラダに入ることがあります。フルーツが甘酸っぱくて、サラダは苦手という子どもにも食べやすくなります。今が旬のりんごなど、手軽に食卓に取り入れ

### 《材料》4人分

材料は目安です。お好みでどうぞ！

- ・りんご 1/2個
- ・キャベツ 120g
- ・コーン缶 60g
- ・マヨネーズ 味塩



### 《作り方》

- ① りんごは5mm程度のいちよう切りにし、塩水にさらし、ザルに上げ水気を切る。
- ② コーン缶もザルに上げ、水気を切る。
- ③ キャベツは5mmの千切りにし、さっと茹で、冷めてから絞る。
- ④ ①②③をボールに入れ、マヨネーズと味塩で和え、味を整える。

※りんごは皮がついていたほうが彩りがよいです。  
 ※きゅうりなど入れてアレンジしてみてください。  
 ※キャベツを白菜にしてもおいしいですよ！