

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 水	チャーハン風まぜご飯, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	揚げ入りうどん お茶
2 木	野菜の鶏そぼろ煮, みそ汁, 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	お茶
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	豚肉と野菜の中華風炒め煮, 春雨サラダ, スープ	ごはん	ふかし芋 牛乳
8 水	鶏肉のトマト煮, ブロッコリー, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	揚げ入りうどん お茶
9 木	お弁当の日		スティックパン 果汁
10 金	ツナポテト, 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	お茶
12 日			
13 月	豚肉と野菜の炒め煮, 中華スープ, バナナ	ごはん	りんご 牛乳
14 火	里芋と鶏肉のうま煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ホットドッグ 牛乳
15 水	おでん, おかか和え, わかめごはん, りんご	ごはん	ゼリー 牛乳
16 木	じゃがいものそぼろ煮, ツナとブロッコリーのサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
17 金	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ	ごはん	小倉むしばん 牛乳
18 土	親子うどん, バナナ	めん	
19 日			
20 月	すき煮, おかか和え, みそ汁	ごはん	焼きジャガ 牛乳
21 火	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	揚げ入りうどん お茶
22 水	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	ごはん	バナナ お茶
23 木			
24 金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ゼリー 牛乳
25 土	カレーうどん, バナナ	めん	
26 日			
27 月	ちゃんこ鍋, わかめご飯, オレンジ	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
28 火	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ	ごはん	ふかしいも 牛乳
29 水	すき煮, みかんときゅうりの和え物	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
30 木	ツナとひじきの煮物, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	りんご 牛乳

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、さっと茹でて、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！