

# きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん		
2 日				
3 月	鶏ひじきごはん, みかんときゅうりのごま酢和え, みそ汁	ごはん	ピンクパン	牛乳
4 火	鯖の香草パン粉焼き, 小松菜のサラダ, スープ, オレンジ	ごはん	焼きそば	牛乳
5 水	てりかけ, ごま和え, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
6 木	鶏肉のクリーム煮, シーズンサラダ・ミニトマト, 菜めし	ごはん	ジャムパン	カルピス
7 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, エメラルドスープ	ごはん	ホットケーキ	牛乳
8 土	きつねうどん, リンゴ	めん		
9 日				
10 月	豚肉のしょうがやき, みそ汁, オレンジ	ごはん	ラップおにぎり	お茶
11 火	レタスピラフ, ごぼうサラダ, スープ	ごはん	マヨチー蒸しパン	牛乳
12 水	千草焼き, 切り干し大根とひじきのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん	お茶
13 木	麻婆豆腐丼, 伴三絲, スープ, バナナ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
14 金	お弁当の日		スティックパン	果汁
15 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
16 日				
17 月	鮭ごはん, ポテトサラダ, みそ汁	ごはん	ホットドッグ	牛乳
18 火	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	スパゲッティ	牛乳
19 水	コロッケ, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
20 木	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
21 金	ベーコンと夏野菜のカレーライス, キャベツとパインのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	焼じゃが	牛乳
22 土	親子うどん, バナナ	めん		
23 日				
24 月	焼豚チャーハン, ごま和え, スープ	ごはん	バナナ蒸しパン	牛乳
25 火	ミートボール五目あんかけ, みそ汁, オレンジ	ごはん	そうめん	お茶
26 水	肉みそスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
27 木	シューマイ, ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
28 金	ちらし寿司, ブロッコリーのおかか和え, ミニトマト, すまし汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー	牛乳
29 土	カレーうどん, リンゴ	めん		
30 日				

## マヨチー蒸しパン

ついでにせんか!

### 材料 4人分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 1個
- ・牛乳 130ml
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・とろけるチーズ 60g

### 作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、泡だて器でほぐします。
- ②卵黄と卵白がきれいに混ざったところで牛乳、ホットケーキミックスを加えてなめらかに混ぜます。
- ③マヨネーズととろけるチーズを加えて全体を大きく混ぜます。
- ④フライパンを熱し、生地を流し入れ両面焼いたら完成です。

※保育園ではスチームコンベクションというオーブンで蒸し焼きにするのでふわふわの触感になります♡  
ご家庭ではフライパンでこんがりサクサクのケーキを作ってみて下さい!!