

移行食献立

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	ひじきご飯, ツナポテト, みそ汁	ごはん	ピンクパン	牛乳
4 火	すき煮, 小松菜のサラダ, スープ, オレンジ	ごはん	バナナ	牛乳
5 水	炒り鶏, キャベツともやしのおひたし, みそ汁	ごはん	りんご・ゼリー	牛乳
6 木	鶏肉のクリーム煮, にんじんサラダ, 菜めし	ごはん	ジャムサンド	牛乳
7 金	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, 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	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	りんご・ゼリー	牛乳
11 火	鶏肉と野菜のトマト煮, ツナとコーンのサラダ, スープ	ごはん	マヨチー蒸しパン	牛乳
12 水	豆腐の野菜あんかけ, ひじきサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
13 木	チャーハン風まぜごはん, 春雨とにんじんときゅうりのサラダ, 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	牛乳
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	コッパンサンド	牛乳
18 火	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	りんご・ゼリー	牛乳
19 水	じゃがいものそぼろ煮, キャベツのおひたし, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ	牛乳
20 木	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
21 金	夏野菜のカレーライス, キャベツときゅうりのサラダ, 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	チャーハン風まぜごはん, おかか和え, スープ	ごはん	バナナ蒸しパン	牛乳
25 火	ミートボールのトマト煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	うどん	お茶
26 水	肉じゃがカレー風味, フレンチサラダ, スープ	ごはん	りんご・ゼリー	牛乳
27 木	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	三色ごはん, ブロッコリーのおかか和え, ミニトマト, すまし汁	ごはん	ゼリーフルーツのせ	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けたら完成です。

※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ください!!