

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 木	豚肉と野菜の中華炒め, ミニトマト, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
2 金	ツナポテト, にんじんサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
3 土	カレーうどん, バナナ	めん		
4 日				
5 月	すき煮, きゅうりとみかんの和え物	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
6 火	ドライカレー風, 磯香サラダ, スープ	ごはん	ゼリー・フルーツ	牛乳
7 水	鶏肉のトマト煮, 小松菜のサラダ, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
8 木	お弁当の日		スティックパン	牛乳
9 金	トマトライス風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
10 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
11 日				
12 月				
13 火	ひじきの炒り煮, みそ汁, ひとつちゼリー	ごはん	プリン・せんべい	牛乳
14 水	豚肉と野菜の中華風, スープ, ひとつちゼリー	ごはん	ヨーグルト・せんべい	牛乳
15 木	肉じゃがカレー風味, みそ汁, バナナ	ごはん	ゼリー・せんべい	牛乳
16 金	チャーハン風まぜごはん, スープ, ひとつちゼリー	ごはん	ホットケーキ	牛乳
17 土	きつねうどん, オレンジ	めん		
18 日				
19 月	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりご飯, バナナ	ごはん	うどん	お茶
20 火	ポークビーンズ, ブロッコリーのマヨドレ和え, オレンジ	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
21 水	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン	牛乳
22 木	ジャーマンポテト, 納豆, みそ汁	ごはん	焼じゃが	牛乳
23 金	カレーライス, にんじんときゅうりのサラダ, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
24 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
25 日				
26 月	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	バナナ	牛乳
27 火	かぼちゃのそぼろ煮, ブロッコリーのおかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
28 水	豆腐と野菜の鶏そぼろ煮, みそ汁, バナナ	ごはん	うどん	お茶
29 木	豚肉と野菜のみそ煮, なめこ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
30 金	ツナとひじきの煮もの, かぼちゃサラダ, みそ汁, ひとつちゼリー	ごはん	ゼリー・フルーツのせ	牛乳
31 土	親子うどん, バナナ	めん		

つくってほしいか!

## きゅうりの変わり漬け

子どもたちに人気です! (大人も大好き!!)  
簡単なのでお家でも作ってみてください。  
1~2時間くらいで食べれますよ!  
是非! お試しあれ~♪



### 作り方

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。  
(保育園では3mm位のスライス)
- ②砂糖：酢：しょうゆ=2：1：2の割合で混ぜ合わせる。
- ③ごま油をお好みで②に混ぜる。
- ④タレに切ったきゅうりを入れて軽く混ぜ合わせて、冷蔵庫に入れる。ポリ袋に入れ少しもんでから空気を抜いて袋を縛って冷蔵庫に入れておくと、よく浸みる気がします!
- ⑤時々混ぜながら、味を浸みこませる。