

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 火	高野豆腐のそぼろ煮, ミニトマト, 菜めし, みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
2 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
3 木	ドライカレー風, 磯香サラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド お茶
4 金	お弁当の日		スティックパン お茶
5 土	親子うどん, りんご	めん	 
6 日			
7 月	煮味噌, にんじんサラダ	ごはん	うどん お茶
8 火	豆腐の野菜あんかけ, はるさめとにんじん, きゅうりのサラダ, スープ	ごはん	コッペパンサンド お茶
9 水	鶏肉と野菜のトマト煮, フレンチサラダ, スープ	ごはん	りんご・ゼリー お茶
10 木	炒り鶏, 野菜サラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド お茶
11 金	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	クリームスティック お茶
12 土	カレーうどん, オレンジ	めん	
13 日			
14 月			
15 火	含め煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン お茶
16 水	チキンライス風まぜごはん, 卵ときゅうりのサラダ, ニラとコーンのスープ	ごはん	焼じゃが お茶
17 木	じゃがいものそぼろ煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド お茶
18 金	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	ふかし芋 お茶
19 土	ハヤシライス, りんご	ごはん	 
20 日			
21 月	ツナポテト, お浸し, ミニトマト, すまし汁	ごはん	りんご お茶
22 火	三色ごはん, かぼちゃの甘煮, みそ汁	ごはん	うどん お茶
23 水	じゃがいものマヨドレ焼, お浸し, 納豆, みそ汁	ごはん	ピンキーパン お茶
24 木	トマトライス風まぜごはん, グリーンサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
25 金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ジャムサンド お茶
26 土	運動会		
27 日			
28 月	豚肉と野菜のケチャップ炒め, スープ	ごはん	りんご・ゼリー お茶
29 火	ひじきの炒り煮, りんごサラダ, みそ汁	ごはん	小倉蒸しパン お茶
30 水	さつまいもと豚肉のみそ煮, ブロッコリーのおかか和え, スープ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
31 木	シンデレラカレーライス, きゅうりとツナの和え物, ひとくちゼリー	ごはん	ふかし芋 お茶

材料 (4人分)

- 合挽き肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・160g
- 人参・・・40g
- ピーマン・・・50g
- にんにく・・・1g
- レーズン・・・16g
- 油・・・大さじ1
- ご飯・・・茶碗4杯
- A: ソース: 小さじ2
- ケチャップ: 大さじ1
- カレー粉: 小さじ1/2~1
- スープの素: 小さじ1

ドライカレー

作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、レーズンはみじん切りにする。(レーズンはお湯でふやかすと切りやすいです)
- 2 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、合いびき肉を炒め、色が変わったら人参、ピーマンも加えて炒める。
- 3 Aの調味料を加えて煮る。(野菜から水分が出るので、水は加減して入れてください。)
- 4 レーズンを入れ、2~3分煮て、味を整える。
☆ポイントはレーズンから出る甘みです！
この甘さが子どもたちには大好評です♡
お好みで粉チーズをかけてもおいしいですよ☆

