

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	赤鬼ランチ, 豚汁, オレンジ	ごはん	バナナロール	牛乳
4 火	ドライカレー, スープ, バナナ	ごはん	ピンキーパン	牛乳
5 水	高野豆腐のそぼろ丼, ツナひじきサラダ, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
6 木	コロッケ, きゅうりの黒ごまサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
7 金	ちくわのマヨネーズ焼き, かぼちゃサラダ, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
8 土	きつねうどん, オレンジ	めん		
9 日				
10 月	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	マスカルポーネパン	牛乳
11 火				
12 水	肉じゃが, みそ汁, りんご	ごはん	おにぎり	お茶
13 木	鯖の塩焼き, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
14 金	三色どんぶり, かぼちゃの甘煮, すまし汁	ごはん	ココアバナナケーキ	牛乳
15 土	音楽発表会			
16 日				
17 月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	ホットケーキ	野菜果汁
18 火	お弁当の日		クリームパン	果汁
19 水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	焼きそば	牛乳
20 木	ミートスパゲッティ, みかんときゅうりのごま酢和え, スープ	めん	おにぎり	お茶
21 金	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	ジャムサンド	牛乳
22 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
23 日				
24 月				
25 火	鶏肉のクリーム煮, フレンチサラダ, 菜めし	ごはん	ホットドッグ	牛乳
26 水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
27 木	鶏のからあげ, ポテトサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	みたらし団子	牛乳
28 金	チンジャオロース, ミニトマト, スープ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
1 土				
2 日				

保育園で、月に一度は出されるグラタンは子供たちにも大人気！
野菜苦手な子もグラタンに取り入れることにより、食べられるようになることもあります。
栄養満点♪ 熱々グラタンは寒い季節にピッタリのメニューです。作り方は思ったより簡単です。具材を変えることにより、たくさんの種類ができるようになります。

作り方

- ①マカロニは茹でておく。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンは千切りにする。
- ③鍋にバターと小麦粉をいれ、よく炒め、温めた牛乳を少しずつ入れ、ホワイトルーを作る。
- ④鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水と調味料を入れ30分くらい煮る。
- ⑤③のルーを入れ、マカロニを加え、中火でかき混ぜながら10分くらい煮る。
- ⑥最後にパセリのみじん切りを加える。
- ⑦グラタン皿にバターを塗り、グラタンの具を流し入れ、上にパン粉、粉チーズをかけ、200℃～220℃で5分ほど焼く。

☆材料(4人分)☆

- マカロニ・・・32g
- 油・・・0.2g
- 人参・・・20g
- 玉ねぎ・・・100g
- ベーコン20g
- 塩・・・2g
- こしょう・・・少々
- 水・・・20g
- バター・・・24g
- 小麦粉・・・24g
- 牛乳・・・200g
- パン粉・・・4g
- 粉チーズ・・・4g

おっぴろげませんか!

グラタン

