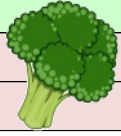
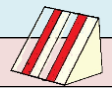
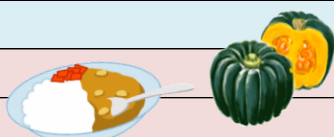
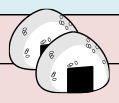
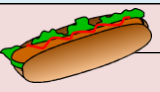


# きゅうしょくたより

| 日 曜  | 献 立                                                                                 | 主食                                                                                | おやつ                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 土  | 運動会                                                                                 |                                                                                   |                                                                                       |
| 2 日  |    |  |    |
| 3 月  |                                                                                     |                                                                                   |    |
| 4 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                                                                               | ホットケーキ                                                                                |
| 5 水  | 肉団子入りみそ汁、白菜の煮浸し、バナナ                                                                 | ごはん                                                                               | うどん                                                                                   |
| 6 木  | コロッケ、きゅうりと黒ごまのサラダ、納豆、みそ汁                                                            | ごはん                                                                               | ジャムサンド                                                                                |
| 7 金  | 親子丼、お浸し、みそ汁                                                                         | ごはん                                                                               | 焼じゃが                                                                                  |
| 8 土  | 肉うどん、ヨーグルト和え                                                                        | めん                                                                                |    |
| 9 日  |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                       |
| 10 月 | 麻婆豆腐丼、ブロッコリーの中華和え、スープ                                                               | ごはん                                                                               | 焼きそば                                                                                  |
| 11 火 | ちくわのマヨネーズ焼き、ごま和え、納豆、みそ汁                                                             | ごはん                                                                               | うどん                                                                                   |
| 12 水 | ミートスパゲッティ、フレンチサラダ、スープ                                                               | めん                                                                                | おにぎり                                                                                  |
| 13 木 | お弁当の日                                                                               |                                                                                   | スティックパン                                                                               |
| 14 金 | 赤飯、いわしの蒲焼き、ブロッコリーのサラダ、すまし汁、ひとくちゼリー                                                  | ごはん                                                                               | ジャムサンド                                                                                |
| 15 土 | 父母会研修会                                                                              |                                                                                   |                                                                                       |
| 16 日 |   |                                                                                   |    |
| 17 月 | すき焼き風煮、みかんときゅうりのごま酢和え                                                               | ごはん                                                                               | 大学芋                                                                                   |
| 18 火 | おでん、小松菜のサラダ、納豆                                                                      | ごはん                                                                               | スパゲッティ                                                                                |
| 19 水 | 五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁                                                                  | ごはん                                                                               | うどん                                                                                   |
| 20 木 | ドライカレー、キャベツとパインのサラダ、スープ                                                             | ごはん                                                                               | ジャムサンド                                                                                |
| 21 金 | 鶏のからあげ、かぼちゃのサラダ、みそ汁                                                                 | ごはん                                                                               | さわたりドッグ                                                                               |
| 22 土 | ハヤシライス、オレンジ                                                                         | ごはん                                                                               |                                                                                       |
| 23 日 |  |                                                                                   |  |
| 24 月 |                                                                                     |                                                                                   |  |
| 25 火 | カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、バナナ                                                             | ごはん                                                                               | ディナーロール                                                                               |
| 26 水 | スープスパゲッティ、ごぼうサラダ、オレンジ                                                               | めん                                                                                | おにぎり                                                                                  |
| 27 木 | ちゃんこ鍋、わかめごはん、バナナ                                                                    | ごはん                                                                               | ジャムサンド                                                                                |
| 28 金 | ハンバーグ、ブロッコリー、ミニトマト、みそ汁、ひとくちゼリー                                                      | ごはん                                                                               | バナナケーキ                                                                                |
| 29 土 | 親子うどん、オレンジ                                                                          | めん                                                                                |  |
| 30 日 |  |                                                                                   |                                                                                       |

うきってみませんか!

## 【材料4人分】

- ・ちくわ・・・3本
- ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・スキムミルク・・・20g
- ・マヨネーズ・・・50g
- ・生クリーム・・・40g
- ・かつお節・・・8g
- ・パセリ・・・少々
- ・アルミカップ

## 【作り方】

- ① ちくわは5mm幅の輪切りにする
- ② ちくわにピザ用チーズ、スキムミルク、かつお節、パセリを和える
- ③ ②にマヨネーズ、生クリームを和える
- ④ アルミカップなどの容器に分ける
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで8分焼く



## ～ちくわのマヨネーズ焼き～