

# きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 金	鶏肉の中華風ちまき, 伴三絲, スープ	ごはん	かしわもち 牛乳
2 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん	
3 日			
4 月	 		
5 火			
6 水			
7 木	鶏ひじきご飯, おかか和え, みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳
8 金	コロッケ, きゅうりの黒ゴマサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ラーメン お茶
9 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	 
10 日			
11 月	肉みそスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
12 火	骨太ごはん, 切り干し大根とひじきのサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド カルピス
13 水	鯖の香草焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	焼きそば 牛乳
14 木	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
15 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
16 土	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	
17 日			
18 月	ポークストロガノフ, ごぼうサラダ, オレンジ	ごはん	スパゲッティ 牛乳
19 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	お好み焼き 牛乳
20 水	鶏肉のクリーム煮, 大根とツナのサラダ, 菜飯	ごはん	コーンフレーク 牛乳
21 木	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド カルピス
22 金	麻婆豆腐丼, みかんときゅうりのごま酢和え, スープ	ごはん	焼じゃが 牛乳
23 土	カレーうどん, バナナ	めん	 
24 日			
25 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	うどん お茶
26 火	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
27 水	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	ふかし芋 牛乳
28 木	ちくわのマヨネーズ焼き, お浸し, わかめごはん, みそ汁	ごはん	わらびもち 牛乳
29 金	てりかけ, ポテトサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	アイスホットケーキ 牛乳
30 土	親子うどん, オレンジ	めん	 
31 日			

## ～鯖の香草焼き～

### 【材料二人分】

- ・鯖 100g
- ・油 適量
- ・酒 適量
- ・パン粉 6g
- ・粉チーズ 5g
- ・ドライパセリ 少々
- ・ガーリックパウダー 2g

### 【作り方】

- ①鯖は酒で下味をつけておく。
- ②パン粉・粉チーズ・ドライパセリ・ガーリックパウダーを混ぜ合わせる。
- ③酒で下味をつけた鯖に②をまぶす。
- ④油で揚げたら完成。

保育園では揚げずに焼き上げているのでとてもヘルシーです！簡単においしく作ることができるのでぜひお家でも作ってみてください！

## つくってみませんか！