

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 金	チキンライス風まぜごはん, はるさめと人参のサラダ, スープ	ごはん	バナナ	お茶
2 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん		
3 日				
4 月				
5 火				
6 水				
7 木	ひじきご飯, おひたし(キャベツ・人参), みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン	お茶
8 金	じゃが芋のそぼろ煮, ブロッコリーと人参のサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
9 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
10 日				
11 月	肉じゃがカレー風味, フレンチサラダ, スープ	ごはん	バナナ	お茶
12 火	骨太ごはん, ツナひじきサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
13 水	すき煮, キャベツのおひたし, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
14 木	カレーライス, キャベツときゅうりのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
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	じゃが芋と豚肉のトマトシチュー, にんじんサラダ, オレンジ	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
19 火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん		お茶
20 水	鶏肉のクリーム煮, きゅうりとツナのサラダ, 菜飯	ごはん	カニパン	お茶
21 木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
22 金	チャーハン風まぜごはん, みかんときゅうりの和え物, スープ	ごはん	焼じゃが	お茶
23 土	カレーうどん, バナナ	めん		
24 日				
25 月	じゃが芋のグラタン風, 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	豚肉と野菜の中華風, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン	お茶
27 水	ドライカレー風, キャベツときゅうりのサラダ, スープ	ごはん	ふかし芋	お茶
28 木	じゃが芋のマヨドレ焼, おひたし(キャベツ・もやし・人参), わかめごはん, みそ汁	ごはん	りんごのコンポート・ゼリー	お茶
29 金	炒り鶏, 野菜サラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	ホットケーキ	お茶
30 土	親子うどん, オレンジ	めん		
31 日				

～鱈の香草焼き～

【材料二人分】

- ・鱈 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

つくってみませんか！

【作り方】

- ①鱈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酒で下味をつけた鱈に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！