

きゅうしょくたより

★はオリジナルメニューです

日曜	献立	主食	おやつ	
1 水	鯖の西京焼き, おかか和え, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
2 木	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	うどん	お茶
3 金	和風ピラフ, 拌三絲, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
4 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
5 日				
6 月	親子丼, 磯香サラダ, みそ汁	ごはん	コーンフレーク	牛乳
7 火	★七タカレー, キャベツとコーンのサラダ, スイカ	ごはん	★七タそうめん	お茶
8 水	コロッケ, きゅうりの黒ゴマサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン	牛乳
9 木	鶏ひじきごはん, ごぼうサラダ, みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
10 金	★忍者焼き, かぼちゃサラダ, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
11 土	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん		
12 日				
13 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	焼きそば	牛乳
14 火	★鶏肉の香草焼き, ごま和え, みそ汁	ごはん	お好み焼き	牛乳
15 水	お弁当の日		スティックパン	果汁
16 木	★鶏つくね, ブロッコリーのじゃこ和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
17 金	ビビンバ丼, スープ, オレンジ	ごはん	★さわたりドッグ	牛乳
18 土	カレーうどん, バナナ	めん		
19 日				
20 月				
21 火	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	お茶
22 水	★チンジャオロース, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
23 木	★うなぎちらし寿司, 小松菜のサラダ, すまし汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
24 金	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	ふかし芋	牛乳
25 土	豚丼, みそ汁, オレンジ	ごはん		
26 日				
27 月	★五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	★黒糖わらびもち	牛乳
28 火	鶏肉のレモン和え, ポテトサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー	お茶
29 水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	スパゲッティ	牛乳
30 木	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	ジャムサンド	カルピス
31 金	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	マカロニきな粉	牛乳

つくっていませんか!

～黒糖わらび餅～

材料【2～3人分】

- ・黒糖 …50g
- ・わらび粉 …50～70g
(※もちり感を強くしたい場合は70gがおすすめ)
- ・水 …300ml
- ・きな粉 …適量

【作り方】

- ・黒糖、わらび粉、水を入れてダマがなくなるまで強火でしっかり溶かします。
- ・ダマが溶けたら中火にします。
- ・とろみがついてきたら弱火にし、透明感が出て全体がまとまるまで火を入れます。
- ・水で濡らしたバットに生地を流し入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で1時間程度冷やします。
- ・食べやすい大きさにカットしきな粉をかけたら完成です!

