



よろしくお願ひします

☆鶏のマーマレード焼き☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも肉 50g5切
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・マーマレード 大さじ1

<作り方>

- ①濃口醤油、酒、マーマレードは混ぜておく。
- ②ポリ袋などに鶏もも肉、①を入れて空気を抜いて口を閉じる。手で揉み込み冷蔵庫で30分以上味をしみ込ませる。
- ③フライパン、グリル、オーブンなどで②を焼く。

☆鮭の香り焼き☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・鮭50g 5切
- ・レモン 1/2個
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1

<作り方>

- ①鮭は流水でさっと洗って水けをふき取っておく。
- ②レモンは輪切りにする。
- ③ポリ袋に①、②、調味料を入れ空気を抜くように封をして、手でよく揉み込み味をなじませる。冷蔵庫で、30分以上味をしみ込ませる。
- ④フライパン、グリル、オーブン等で③を焼く。

新年度がはじまりました。めばえ学園にも新しいおともだちが増えました。苦手な食べ物があっても、あせらずゆっくり慣れていきましょう。園庭でたくさん遊んで、給食をたくさん食べて、1年間元気いっぱい過ごしましょう。

気になるレシピや食事の不安などがあれば、気軽に声をかけてください。

めばえ学園の給食について

1. 安全、安心、手作りの食事を提供します
2. 季節の旬の食材、新鮮な食材を使用しています
3. 栄養のバランス、色彩などを考え、薄味でも食材のおいしさを活かした食事作りをしています
4. 国産の食材を使用し、化学調味料、添加物などは使用していません



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
9 (木)	557	カレーライス	米、鶏もも皮なし、塩 人参、玉ねぎ、コショウ 生姜、ニンニク、りんご カレールウ、片栗粉 さつまいも、キャノーラ油	フレンチサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、ロースハム	ヨーグルト	牛 乳
10 (金)				焼きポテト	フライドポテト		
20 (月)							
13 (月)	484	醤油 ラーメン	棒ラーメン、豚もも肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 もやし、冷凍コーン、塩 コショウ、酒、小ネギ 鶏ガラの素、中華だし 濃口醤油、ゴマ油	ひじきサラダ	干ひじき、胡瓜、人参、ロースハム、チーズ 冷凍コーン、ゴマドレッシング	バナナ	牛 乳
21 (火)				じゃが芋の バター焼き	じゃが芋、バター		
14 (火)	484	ごはん		豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、鶏ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参 卵、パン粉、スライス肉、塩、コショウ、ケチャップ	いちご	牛 乳
22 (水)				南瓜サラダ みそ汁	南瓜、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム レーズン、マヨネーズ キャベツ、小松菜、大根、えのき かつお節、合わせみそ		
15 (水)	515	食パン		鶏の マーマレード焼き	鶏肉、濃口醤油、酒、マーマレード	りんご	牛 乳
23 (木)				トマト ツナじゃが 豆腐スープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ツナ缶 トマト缶、濃口醤油、三温糖、冷凍グリーンピース 木綿豆腐、大根、人参、えのき、コンソメ 小松菜、鶏ガラの素、薄口醤油		
16 (木)	494	ごはん		鮭の香り焼き	鮭、レモン、濃口醤油、酒、三温糖、白ごま	オレンジ	牛 乳
28 (火)				スパゲティサラダ かき汁	サラスパ、胡瓜、人参、ロースハム、卵 冷凍コーン、ゴマドレッシング 鶏肉、高野豆腐、人参、こんにゃく、大根 えのき、薄口醤油、かつお節、小松菜		
17 (金)	533	やきそば	中華麺、豚もも肉 キャベツ、人参、もやし ピーマン、キャノーラ油 玉ねぎ、鶏ガラの素、塩 コショウ、お好みソース ウスターソース	ポテトサラダ	じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ、コショウ 冷凍コーン、ロースハム、塩、マヨネーズ	キウイ	牛 乳
27 (月)				かき玉汁	高野豆腐、卵、えのき、チンゲン菜 鶏ガラの素、オイスターソース、薄口醤油		
24 (金)	539	菜の花 ごはん	米、濃口醤油、みりん 塩、卵、ごま油 酒、ほうれん草	鶏の照り焼き	鶏もも皮なし、濃口醤油、酒、みりん 三温糖、生姜	人参ケーキ	牛 乳
30 (木)				春雨汁	切干大根のサラダ 春雨、大根、人参、しめじ、かつお節 薄口醤油、小松菜		

※8、9日・・・単独通園は12時降園のため、給食はありません。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



