

おすすめメニュー

☆鮭のごま味噌焼き☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・鮭 50g 5切
- ・合わせ味噌 大さじ1
- ・白ごま 大さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・スキムミルク 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1

<作り方>

- ①調味料を全て混ぜておく。
- ②鮭は流水でさっと洗いペーパータオルなどで水気を切っておく。
- ③ポリ袋に①、②を入れよくなじませる。冷蔵庫に入れて1時間以上味を染み込ませる。
- ④オープン、グリル、トースター等で焼く。フライパンで焼く場合は油を敷き低温で蓋をして蒸し焼きにする。焦げやすいので注意する。

☆鶏のバーベキュー焼き

<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも皮なし 50g 5切
- ・塩、コショウ 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1/2
- ・はちみつ 大さじ2

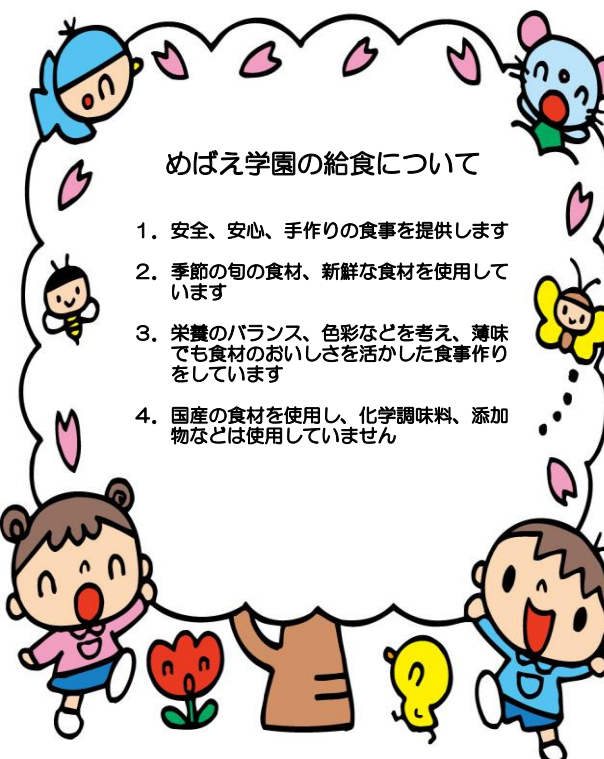
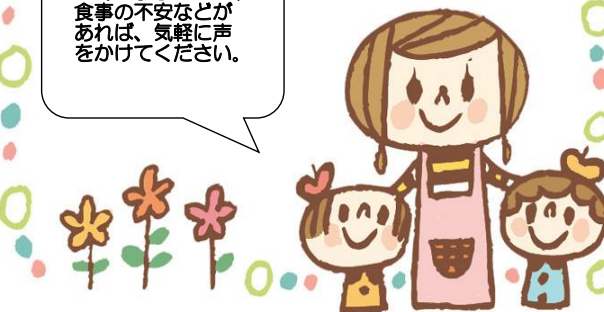
<作り方>

- ①鶏肉は塩、コショウする。調味料を合わせる。
- ②ポリ袋に①を入れよく揉み込む。冷蔵庫に入れて、1時間以上味を染み込ませる。
- ③オープン、グリル、トースター等で焼く。フライパンで焼く場合は油を敷き低温で蓋をして蒸し焼きにする。焦げやすいので注意する。



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年間元気いっぱいに過ごしましょう。

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		
8 (木) 20 (火)	484	ミート スパゲティ	スパゲティ、牛・豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、人参、塩 マヨネーズ、セロリ、生姜 にんにく、トマト缶、三温糖 コショウ、ケチャップ 赤ワイン、濃口醤油、片栗粉	南瓜サラダ コンソメスープ	南瓜、胡瓜、人参、冷凍コーン、チーズ ロースハム、マヨネーズ 木綿豆腐、キャベツ、大根、えのき、小ネギ ベーコン、コンソメ	キウイ	牛乳
9 (金) 22 (木)	469	食パン		豆腐ナゲット 人参サラダ 野菜スープ	鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、卵、パン粉 スキムミルク、塩、コショウ、キャノーラ油 ケチャップ 人参、胡瓜、レーズン、ロースハム、冷凍コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 キャベツ、人参、えのき、パセリ、コンソメ	鉄ヨーグルト	牛乳
12 (月) 21 (水)	474	ごはん		牛肉の オイスター炒め わかめの酢の物 けんちん汁	牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、ピーマン、ごま油、酒 オリーブオイル、みりん、生姜、濃口醤油、白ごま カットわかめ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ごま油 カニフレーク、米酢、三温糖、薄口醤油 大根、厚揚げ、人参、こんにゃく、しめじ 小松菜、出し昆布、濃口醤油	オレンジ	牛乳
13 (火) 26 (月)	593	カレーライス	米、牛肉、高野豆腐、じゃが芋 玉ねぎ、人参、塩、コショウ 生姜、にんにく、カレールウ キャノーラ油、スキムミルク 片栗粉	フレンチサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、サバ缶、レーズン 冷凍コーン、フレンチドレッシング フライドポテト	キウイ	牛乳
14 (水) 23 (金)	461	ゆかりごはん	米、ゆかり 	鮭の ごま味噌焼き 春雨炒め きつね汁	鮭、合わせ味噌、白ごま、三温糖、スキムミルク 濃口醤油、酒 春雨、キャベツ、人参、ピーマン、豚ミンチ、酒 冷凍コーン、生姜、にんにく、ごま油、濃口醤油 鶏もも皮なし、大根、人参、油揚げ、干椎茸 小松菜、かつお節、えのき、薄口醤油	いちご	牛乳
15 (木) 27 (火)	428	ちゃんどん	茹うどん、豚ももスライス むきエビ、高野豆腐、キャベツ 玉ねぎ、人参、もやし、酒 冷凍コーン、かまぼこ、小ネギ キャノーラ油、鶏ガラの素 中華だし、塩、コショウ	ひじきサラダ さつま芋の バター焼き	干ひじき、胡瓜、人参、冷凍コーン、チーズ かにフレーク、ゴマドレッシング さつま芋、バター	鉄ヨーグルト	牛乳
16 (金) 28 (水)	444	食パン (いちごジャム)		鶏の バーベキュー焼き 青じそサラダ 味噌スープ	鶏もも皮なし、塩、コショウ、ケチャップ、酒 三温糖、濃口醤油、ウスターソース、はちみつ ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン 青じそドレッシング、オリーブ油、白ごま もやし、南瓜、人参、えのき、かつお節 合わせ味噌、牛乳、パセリ、バター	バナナ	牛乳
19 (月) 30 (金)	502	そばろごはん	米、高野豆腐、鶏ミンチ 人参、酒、三温糖、生姜 青のり、濃口醤油	魚の竜田揚げ ゴマ酢和え さつま汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生姜 片栗粉、キャノーラ油 もやし、胡瓜、人参、冷凍コーン、かにフレーク 米酢、三温糖、薄口醤油、白ごま 油揚げ、白菜、大根、人参、えのき、さつま芋 こんにゃく、出し昆布、合わせ味噌、小ネギ	いちご	牛乳

※8、9、12日・・・親子通園のみの給食になります。

☆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。



