

日	曜	献立名	おやつ	※1 おやつ	※2 血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 16	月	魚まごはん 火炒りどり かまぼこともやし のサラダ わかめのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	ごはん ごま ひやむぎ	魚まごはん 鶏もも肉 かまぼこ	ごぼう・人参 いんげん・わかめ きゅうり・わかめ 玉ねぎ・たけのこ	605 25.0
6 20	金	*1 マーボー丼 マカロニサラダ 中華風スープ	牛乳 お茶 アメリカンドッグ	ごはん:油 ごま油 マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐、ウイナー ハム 豚肩ロース	もやし・長ねぎ コーン・玉ねぎ 人参・玉ねぎ 白菜	567 17.1
7 21	土	バーコンレタスサンド パプリカのソテー キウイフルーツ	ゼリー 牛乳 おせんべい	パン	バーコン ツナ	レタス パプリカ キウイフルーツ	571 21.7
9 23	月	親子丼 春雨サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 *2 プリン	ごはん マヨネーズ ごま油	鶏ひき肉 卵 油あげ ハム	玉ねぎ・春雨 キャベツ・もやし きゅうり	566 23.7
10 24	火	レーズンパン 魚のピカタ焼き ほうれん草ときのこのソテー ポーフビーンズ	りんごジュース お茶 三色おにぎり	パン ごはん バター	豚肩ロース 卵、粉チーズ 大豆、ベーコン カレー	じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ ほうれん草・たまご 玉ねぎ、しめじ	553 25.0
11 25	水	のりじゃこごはん 肉じゃが きゅうりとわかめ のごま酢あん 具だくさんのみそ汁	牛乳 牛乳 もちもちパン	ごはん 白玉粉	牛ひき肉 豆腐 チーズ しらすずし	人参・じゃが芋 玉ねぎ・わかめ いんげん・きゅうり ごぼう・大根	563 22.9
12 26	木	冷やしきつねうどん かまぼこ いんげんの天ぷら きゅうりとトマト のナムル オレンジ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	うどん:油 マーガリン ごま、ごま油	なると 油あげ 卵	わかめ・きゅうり トマト・かまぼこ いんげん・ オレンジ	591 19.2
13 27	金	ごはん 鶏のからあげ 五目煮豆 丸のきのみそ汁	牛乳 牛乳 ミートソースパン	ごはん 油、バター パン	大豆・卵 鶏もも肉 ちくわ、物肉	人参・こんにゃく ごぼう、きのこ 玉ねぎ、わかめ	605 23.6
14 28	土	ハムエッグドッグ キャベツとバーコン のソテー ピーチ ヨーグルト	プリン 牛乳 クッキー	パン バター	卵 ハム バーコン ヨーグルト	キャベツ コーン 黄桃	597 20.6
17 31	火	洋風ちらし寿司 肉と豆腐 もやしのみそ汁 りんご	のむヨーグルト 焼きもやし	ごはん マヨネーズ ごま 中華麺	ツナ、牛肉 油あげ 豚肩ロース	もやし・玉ねぎ 人参、いんげん きゅうり、りんご キャベツ	611 20.4
18	水	ごはん ちばのみそ煮 いんげんのごまあん ぶのすまし汁	牛乳 牛乳 大学芋	ごはん ぶ、油 ごま	さば	ほうれん草 長ねぎ いんげん ごぼう	572 21.1
19	木	ジャージャー麺 ポテトサラダ バナナ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	中華麺 マヨネーズ パン	卵 ハム 豚ひき肉	長ねぎ・もやし きゅうり・人参 玉ねぎ、じゃが芋	607 25.1
30	月	ホワイトソーススパゲティ 牛肉ともやしの サラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	スパゲティ バター ごま油	魚まごま 牛肉、ベーコン チーズ	ほうれん草、玉ねぎ 人参・もやし わかめ、ごぼう バナナ、きゅうり	602 24.9

＜今月の変更メニュー＞

- *1 20日 → カレーライス
- *2 23日 → プリンアラモード

もちもちパンの作り方を
ご紹介いたします

材料

- 白玉粉/水 ... 50g/50cc
- 粉チーズ ... 大1/2
- ホットケーキMix ... 80g
- 牛乳 ... 40cc
- コーン缶 ... 1/2缶
- プロセスチーズ ... 25g

作り方

- ① 白玉粉と水とを混ぜ合わせる。
- ② ①に(A)を加え混ぜ合わせ、パン生地の様に1つにまとめる。
- ③ 一口大にまとめて、180℃オーブンで10分程度焼く

