

平成30年



予定献立表

滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
4	木	ビーフカレー ちりめん入り煮昆布 ゆで卵 りんご	牛乳もち
5	金	鮭のキャロット焼き ごぼうのすまし汁 煮豆 みかん	七草粥
6	土	団子汁 おにぎり みかん	りんごジャムサンド
9	火	ココロ麻婆豆腐 ほうれん草の中華スープ 蒸し南瓜 みかん	メルティフレーク
10	水	魚フライ~タルタルソース添え~ わかめのすまし汁 人参の甘煮 キウイ	スイートポテト
11	木	南瓜入り玉子焼き レタス入りコンソメスープ スパゲティサラダ りんご	ぜんざい
12	金	ロールパン かぶのシチュー キャベツと竹輪のセサミソース トマト 柿	チョコチップクッキー
13	土	吉四六ごはん 南瓜の味噌汁 バナナ	キャラメルバナナケーキ
15	月	魚の煮付け ブロッコリーと卵のスープ お芋のサラダ キウイ	利休白玉団子
16	火	豚肉とキャベツの味噌炒め 豆腐のすまし汁 ししゃも オレンジ	胡麻トースト
17	水	<b>お弁当日</b>	
18	木	鶏肉のパン粉焼き ニラ玉スープ 五目金平 りんご	チョコマーブルパウンド
19	金	肉団子と白菜のスープ 大豆入り煮昆布 ミントマト みかん	スキムチーズスコーン
20	土	お好み焼 おにぎり バナナ	焼き芋
22	月	魚のつみれ団子汁 ほうれん草のナムル チーズ オレンジ	りんごケーキ
23	火	南瓜コロッケ キャベツのスープ ブロッコリーのツナ和え りんご	チョコロールパン
24	水	ほうれん草入り干草焼 ミネストローネ 春雨の酢の物 キウイ	わかめおにぎり
25	木	大豆入りひじきの油炒め もやしの味噌汁 ブロッコリー 柿	フロランタン
26	金	魚の野菜衣揚げ 切干大根のスープ トマト パイン缶	石垣もち
27	土	カレーうどん おにぎり バナナ	チーズ蒸しパン
29	月	魚のマーマレード焼き 南瓜のスープ 野菜のオーロラ和え キウイ	おさつフライ
30	火	豚汁 切昆布の当座煮 トマト みかん	もちもちチーズパン
31	水	レバーの甘辛煮 卵のすまし汁 南瓜のサラダ りんご	ソーセージドック



## 明けまして おめでとう ございます



今年も、おいしい給食を食べてもらえるように、取り組んでいきたいと思ひます。何卒、よろしくお願ひします。



お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草粥やスープのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も5日に七草粥をみんなにいただきます。

**七草粥**



### 胡麻トーストのレシピ



(材料) 1人分  
食パン1枚、バター4g、砂糖3g、練りゴマ3g

(作り方)  
①砂糖と練りゴマの中に溶かしたバターを入れよく混ぜる。  
②①をパンに塗り、トースターで焼き上げれば出来上がり。

練りゴマを黒ゴマペーストに代えて、サンド用のパンに塗れば黒ゴマラスクになるよ♪  
作ってみてね!!

