きゅうしょくだより　5月

慶光保育園　給食室
R5年　4月 28日

月	火	水	木	金	土
1 ・大豆入り厚揚げ麻婆 ・三色ピーマンの おかか和え ・人参甘煮 ・果物	2 ・魚の甘酢あんかけ ・筍と昆布の煮物 ・トマト ・果物	3 	4 	5 	6 ・ひじきご飯 ・味噌汁 ・果物
・ソーセージドッグ ・牛乳	・柏餅 ・牛乳				・カステラ
8 ・肉団子のスープ ・そら豆の ほくほくサラダ ・果物	9 ・五目蒸し卵 ・ごまじゃこサラダ ・煮豆 ・果物	10 ・肉じゃが ・スナップエンドウの ソテー ・ししゃも ・果物	11 ・酢豚 ・野菜の塩昆布和え ・トマト	12 ・魚の照り焼き ・野菜の納豆和え ・南瓜のミルク煮	13　親子遠足
・フレンチトースト ・牛乳	・オレンジゼリー ・牛乳	・チーズ饅頭 ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・牛乳	・チーズサブレ ・牛乳	
15 ・長芋入りグラタン ・トマトと胡瓜の レモン醤油和え ・果物	16 ・華風卵焼き ・小松菜とえのきの 胡麻和え ・果物	17 ・炒り豆腐 ・キャベツとツナの 和え物 ・果物	18 ・元気ナゲット ・春雨の酢の物 ・レタス ・トマト	19 ・カレー ・花畑サラダ ・果物	20 ・トマトスパゲティー ・ゆで卵 ・果物
・ほうれん草団子 ・牛乳	・夕焼けおにぎり ・牛乳	・野菜ポッキー ・牛乳	・葱せんべい ・牛乳	・黒糖ラスク ・牛乳	・菓子パン
22 ・筑前煮 ・アスパラとツナの サラダ ・果物	23 ・鶏肉の コーンフレーク焼き ・ペペロンチーノ風スパ ・焼き南瓜 ・果物	24 ・炒り卵の 中華あんかけ ・三つ葉入り金平 ・果物	25 ・魚のカレー南蛮 ・煮昆布 ・レタス ・トマト	26 ・凍り豆腐と ひじきの油炒め ・南瓜サラダ ・かえり ・果物	27 ・ちゃんぽん ・ゆで卵 ・果物
・ブルーベリーのマフィン ・牛乳	・ココアもち ・牛乳	・韓国おにぎり ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・ヨーグルトケーキ ・牛乳	・菓子
29 ・ゴロゴロ野菜の 卵焼き ・ひじきの華風和え ・果物	30 ・鮭のふわふわつくね ・小松菜のごま和え ・粉吹芋 ・トマト	31　誕生日会 お楽しみメニュー 	今月のお弁当日 ありません。 		
・マカロニあべかわ ・牛乳	・焼き大福 ・牛乳				

レシピ：長芋入りグラタン（５個分）

・鶏肉	150ｇ	・長芋	150ｇ
・牛乳	200ｇ	・マカロニ	25ｇ
・粉チーズ	適量	・小麦粉	20ｇ
・人参	50ｇ	・パン粉	5ｇ
・ほうれん草	30ｇ	・コンソメ	適量
・玉葱	100ｇ	・塩コショウ	少々
		・バター	20ｇ

作り方

①鶏肉・人参・玉葱は食べやすい大きさに切る。
　ほうれん草は茹でて切る。長芋はすりおろす。マカロニは茹でる。
②バターで鶏肉・人参・玉葱を炒め、小麦粉を加え、混ぜ合わせる。
③牛乳を加え、とろみがつくまで混ぜる。
④長芋を加え、コンソメ・塩コショウで味を整える。
⑤ほうれん草を加える（ホワイトソース完成）
⑤耐熱皿にマカロニ・ホワイトソース・粉チーズ・パン粉を乗せ、
　オーブンで焼き色が付くまで焼く。

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。