

曜日	おやつ	献立名	おやつ
月	1 / 15 / 29	せんべい ハヤシライス ヨーグルトサラダ	ポーロ せんべい 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンズ トマト ピーマン さやうゆ 片栗粉 きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 パナナ みりん りんご ヨーグルト すりおろし
火	2 / 16 / 30	バナナ 鶏肉の照り焼き 和風サラダ すまし汁	ビスケットサンド バナナ 米 鶏肉 しょうゆ さととうゆ 片栗粉 人参 さやうゆ きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 豆 人参 すりおろし
水	17 / 31	りんご ツナがんも ナムル みそ汁	ホットケーキ りんご 米 木綿豆腐 ツナ 人参 グリンズ 卵 しょうゆ 片栗粉 きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 もやし 人参 すりおろし
木	18	ハイハイ フィッシュキャロット スパゲティソース みそ汁	バナナケーキ ハイハイ 米 人参 マヨネーズ グリンズ ヨーグルト 粉チーズ しょうゆ 片栗粉 きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 スパゲティ 人参 すりおろし
金	19	バナナ 鶏肉の和風ソース炒め チーズかぼちゃサラダ みそ汁	きな粉パン バナナ 米 鶏肉 しょうゆ さととうゆ 油 チカ かぼち ねぎ しょうゆ 人参 マヨネーズ 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 きゅうり 人参 すりおろし
土	6 / 20	せんべい ミートグラタン みそ汁	ウエハース せんべい 米 マジカ カレー ポロニ ねぎ 卵 ココロ 人参 グリンズ 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 しょうゆ 人参 すりおろし
月	8 / 22	ハイハイ きゃべつオムレツ 小松菜の和え物 みそ汁	フルーツ杏仁 ハイハイ 米 鶏ひき肉 ねぎ 油 卵 きゅうり 昆布 しょうゆ 人参 グリンズ 玉ねぎ 片栗粉 きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 小松菜 人参 すりおろし
火	9 / 23	バナナ タンダーチキン サラダ みそ汁	かぼち蒸しパン バナナ 米 鶏肉 ねぎ ヨーグルト トマト ピーマン さやうゆ きゅうり しょうゆ 人参 しよめ 油 豆 人参 すりおろし
水	10 / 24	せんべい 利休焼 粉ふき芋 みそ汁	ビスケット せんべい 米 鶏肉 しょうゆ さととうゆ じやうゆ 人参 グリンズ 塩昆布 だし 人参 すりおろし
木	11 / 25	りんご 魚のかば焼き 切干大根のサラダ すまし汁	せんべい りんご 米 ホッキ さととうゆ 片栗粉 切干大根 人参 グリンズ 玉ねぎ みじん切 しょうゆ 人参 すりおろし
金	12 / 26	ハイハイ パン シチュー フレンチサラダ	ホットケーキ ハイハイ 強力粉 マヨネーズ ガリン 卵 塩昆布 さやうゆ 片栗粉 切干大根 人参 グリンズ 玉ねぎ みじん切 しょうゆ 人参 すりおろし
土	13 / 27	せんべい さげごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	ウエハース せんべい 米 鯖肉 人参 大根 玉ねぎ みじん切 しょうゆ 人参 すりおろし

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べる事は、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になるだけでなく、虫歯予防や味覚の発達につながります。
よく噛んで食べれるように、工夫してみましょう！

- ◎食材は大きめにきり、硬めにゆでる
- ◎歯ごたえのある食材(根菜・海藻・きのこなど)を使う
- ◎薄味にする
- ◎ながら食いをしない
- ◎ひと口で30回噛む
- ◎口いっぱい物詰め込まない



きゃべつオムレツ(4人分)

材料: きゃべつ-80g 卵-2個 豚ひき肉-120g ねぎ-10g
油-小さじ1/2 しょうゆ-小さじ1 みりん-小さじ1
酒-小さじ1 塩-ひとつまみ 片栗粉-小さじ1/2 だし-大さじ2

- 作り方: ①きゃべつは千切りに、ねぎは小口切りにする。
②フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒めて火が通ってきたらきゃべつ・ねぎ・塩を加えて軽く炒め、火からおろし粗熱をとっておく。
③ボールに卵・②を加えて混ぜ、耐熱容器にクッキングシートをひき、流し入れる。
④180℃のオーブンで15分~20分焼いて、中まで火が通ったら4等分にカットする。
⑤鍋にしょうゆ・みりん・酒・だしを加え加熱し、沸騰してきたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
⑥④をお皿に盛り、⑤のたれをかけて完成。

