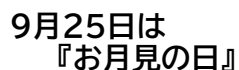


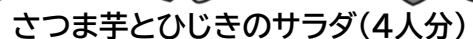


ひよこ組

曜	月	火	水	木	金	土
日	7	8	9	10・24	11・25	12・26
昼食	利休焼 わかめサラダ みそ汁	鯖の幽庵焼き いんげんのごま和え みそ汁	パン 夏野菜シチュー きやべつのレモンドレッシング	鮭のフライ うま煮 スープ	鶏の磯辺焼き 土佐和え すまし汁	さげごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁
	梨 牛乳 さつま芋パン	せんべい 牛乳 マール蒸しパン	バナナ 牛乳 フルーツ寒天	かんぱん アイスクリーム ブリッツ	ポーロ 11日 牛乳 25日 レモンビスケット お月見クッキー	せんべい 牛乳 ビスコ
おやつ						
	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	梨		せんべい	バナナ	かんぱん	ポーロ
	米	35	米	35	強力粉 マーガリン	28 2.8
	豚肉・ごま さとう・しょうゆ	40・2.4 2・2	さば しょうゆ みりん	40 2.4 3.2	塩・さとう スキムミルク 牛乳	0.4・1.8 0.8 22
	わかめ きやべつ コーン・人参 きゅうり しょうゆ・酢 さとう・油	0.4 20 6.4・6.4 4 2.4・1.2 1.2・0.4	酒 レモン いんげん 人参 ごま さとう しょうゆ	0.8 0.8 24 4 2.4 0.8 1.6	鶏肉・かぼちゃ 玉ねぎ・パプリカ ブロッコリー スキムミルク 小麦粉・コンソメ バター・牛乳 生クリーム	24・32 40・4 8 2.4 1.6・4 0.8・24 3.2
	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・みそ かつおだし	28・16 3.2・4.8 100	なす 油揚げ ねぎ・みそ かつおだし	16 8 2・4.8 100	きやべつ・きゅうり 人参・レモン さとう・しょうゆ	32・8 2.4・2.4 1.2・1.2
	牛乳	80	牛乳	80	牛乳	80
	強力粉・塩 さとう・牛乳 マーガリン さつま芋・バター さとう・牛乳 もも・さとう	16・0.24 2.3・6.4 1.6 14・1.5 1.8・2.4 0.24・0.7	牛乳 ホットケーキミックス 卵・油・牛乳 さとう・キャラメル	80 16 4・2.4・10 3.2・3	寒天・さとう みかん缶 パイ缶 もも缶	0.24・7 20 20 8



A dark, stylized landscape illustration. In the center, a small box is filled with white mochi. To the right of the box are two white mochi characters with black outlines and small black dots for eyes. The background is dark with some white dots and a small plant on the left.



作り方:①ひじきは30分～1時間程水に戻しておく。
②鍋に①としょうゆ・みりんを入れ、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
③さつま芋・きゅうり・かにかまは1cm角のサイコロに切る。
④耐熱皿に切ったさつま芋を入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
⑤②と④の粗熱がとれたら、ボールに入れ、きゅうり・かにかま・マヨネーズを加えて混ぜたら完成。✓

