

暁幼稚園献立表

2月

1 (月)	ご飯 メンチカツ スパゲッティ・ソテー ツナサラダ・じゃが芋煮 果物 345 Kcal	15 (月)	カレーライス  漬物 果物 450 Kcal
3 (水)	黒糖ロール エビグラタン 野菜ソテー ごぼうサラダ・出し巻きたまご フルーツゼリー 377 Kcal	17 (水)	ホットロール トンカツ マカロニソテー 南瓜サラダ・ちくわ煮 果物 354 Kcal
5 (金)	ご飯 肉じゃが ひじきのサラダ 小松菜ソテー・ホタテ風味フライ 果物 321 Kcal	19 (金)	ご飯 エビカツ 肉野菜炒め インゲンおかか和え・さつま芋甘煮 果物 344 Kcal
8 (月)	ご飯 魚のカレー風味天 スクランブルエッグ 蓮根おかか和え・ミートボール 果物 366 Kcal 	22 (月)	ご飯 魚の揚げ煮 ウィンナーソテー・かまぼこ 切干大根煮・チーズ 果物 348 Kcal
10 (水)	食パン 鶏肉のマヨネーズ焼き もやし炒め 酢の物・ウィンナー 果物 355 Kcal	24 (水)	スナックスティックパン 魚の胡麻照り焼き スパゲッティ・ソテー・和風サラダ チキンボールケチャップ煮 果物 321 Kcal
12 (金)	ご飯 豚肉の焼肉風 さつま芋サラダ お浸し・チキンナゲット 果物 345 Kcal	29 (月)	ご飯 ハンバーグデミソース スパゲッティ・ソテー 人参サラダ・出し巻きたまご 果物 353 Kcal 

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 使用しているお米は国産米です。

☆お弁当の1品に☆ ～ツナと蓮根のもちもちチヂミ風～

A	ツナ	小1缶	(作り方)
	れんこん	200g	
B	青ねぎ(小口切り)	20g	② すりおろしたれんこんを、ツナ
	片栗粉	大さじ3	青ねぎ・片栗粉・塩コショウとよく
	塩コショウ	少々	混ぜ合わせる。(A)
	醤油・酢	大さじ3	③ 熱したフライパンに油を引くき、
	砂糖	小さじ1	(A)を食べやすい大きさの平たい丸形
	ごま油	小さじ2	にして入れる。
	白胡麻・にんにくのすりおろし(お好みで)		④ 中弱火で両面をこんがり焼く。
			⑤ (B)のタレにつけていただく。

☆お好みでチーズやコチュジャンを入れるのもおすすめです。  
ねぎの代わりに、ニラを入れても美味しくなります。