

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>バナナきな粉 輪切りにしたバナナに甘いきな粉をかけていただきます。バナナは糖分を多く含み、即効性のあるエネルギー源となります。</p>		<p>セサミクッキー</p>  <p>※作り方 🍳</p>	<p>豚ひじきご飯 豚ミンチ、ひじきなどを炒めて味付けし、炊きあがったご飯と混ぜ合わせます。味の決め手はオイスターソースのかきの旨味です。</p>	<p>サラダうどん ハムと野菜をたっぷりとのせ、ツルツルと食べられる冷たいうどんです。</p>
9	10	11	12	13
<p>小松菜 旬は冬ですが、通年流通しています。ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富な緑黄色野菜です。</p>	<p>チキンライス 日本発祥の洋食のひとつとされ、鶏肉を使用した米飯料理です。味付けにはトマトケチャップが用いられます。</p>			
16	17	18	19	20
<p>17日 山口県郷土料理 けんちょう 水切りした豆腐と大根、人参を煮たシンプルな料理で、家庭の日常食として親しまれています。 ちしゃなます ちしゃはサニーレタスに似た下関を中心とする伝統野菜です。園ではレタスやサニーレタスで代用して酢味噌和えにします。</p>		<p>冷やし中華 野菜、ハム、錦糸卵など色とりどりの具材を麺にのせ、冷たいたれをかけて食べる夏の麺料理です。</p>		
23	24	25	26	27
<p>ま: 豆・豆類 ご: ごま・種実類 わ: わかめ・海藻類 や: やさい さ: さかな し: 椎茸・きのこ類 い: いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。</p>	<p>まごわやさしいメニュー ☆ご飯 ☆鶏肉と大豆の五目煮※作り方 🍳 ☆きゅうりの酢の物 ☆きのこ汁</p>	<p>ビビンバ丼 ビビンバとは韓国語で「ご飯を混ぜる」という意味で、たっぷりの野菜とお肉をご飯に混ぜていただきます。</p>		<p>エビチキンピラフ ぷりぷりのエビの食感と鶏肉の旨味が染み込んだご飯です。</p>
30	<p>鶏肉と大豆の五目煮の作り方</p> <p>①鶏肉を生姜で味付けし、片栗粉をまぶして唐揚げにします。 ②1cm角切りサツマイモを素揚げします。 ③鍋に、水煮大豆、人参、こんにゃくを入れ、砂糖としょうゆで味付けて煮ます。 ④鍋に①と②と茹でたほうれん草を加えてできあがり。</p>		<p>セサミクッキーの作り方</p> <p>①バターを室温に戻し、砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜます。 ②①に溶き卵と牛乳、小麦粉をふるいにかけてながら加え、ざっくり混ぜます。 ③②にごまを混ぜ、手で直径2cmほどのロック型(石や岩のような感じ)にして鉄板に並べます。 ④160℃で20分間きつね色に焼きます。</p>	
		<p>材料(一人分)</p> <p>小麦粉 15g 卵 4g 砂糖 4g バター 7g 牛乳 3g ごま 4g</p>		

※裏面に全国私立保育園連盟から「保護者のみなさまへ私たちが伝えたい『7つのメッセージ』③」を掲載しています。ぜひご一読ください。