



月	火	水	木	金
2 冷やしうどん (ゆでうどん、豚肉、レタス、きゅうり、わかめ、人参、トマト、もやし、ごま油) すいか	3 ごはん なすのそぼろあんかけ (なす、鳥ひき肉、ピーマン、にんじん、片くり粉) 酢の物(きゅうり、生わかめ、かにかまぼこ) みそ汁(油あげ、チンゲン菜)	4 ちらし寿司 (米、竹の子、人参、油揚げ、れんこん、干びょう、干しいたけ、卵、きざみのり、絹さや、白ごま) ポイルウィンナー ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、すりごま) すまし汁(なると、小葉)	5 お泊まり保育	6 お泊まり保育
9 ごはん レバーハンバーグ (豚ひき肉、鶏レバー、たまねぎ、にんじん、卵、パン粉、ケチャップ) 色どりナムル (もやし、豆苗、人参、つな缶、ごま油) みそ汁(油揚げ、なす)	10 ごはん チキン南蛮 (鶏胸肉、玉ねぎ、片くり粉) タルタルソース (卵、きゅうり、マヨネーズ) おひたし (キャベツ、人参、かつおぶし) みそ汁(豆腐、小松菜)	11 ごはん あじのごま照り焼き (あじ、ごま) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参、もやし、わかめ、ひじき、切干大根、ハム、ごま油) すまし汁 (冬瓜、しめじ、万能ねぎ)	12 ロールパン ミネストローネ (鶏肉、ベーコン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、大豆水煮、マカロニ、トマトジュース、トマト缶) ミモザサラダ (レタス、きゅうり、トマト、卵、ごま油)	13 夏野菜カレー (米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、トマト、じゃがいも、ズッキーニ、カレールー) 浅漬け(きゅうり、ゆかり) ゆでとうもろこし

*都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

*6/4 ラタトゥイユに菜園のなすを入れました。 6/8 みそ汁に菜園のニラを入れました。



野菜プリッツ

~5月8日 ひまわりのおやつ~



材料(4人分)
小麦粉 80g
片栗粉 20g
人参(すりおろし) 50g
粉チーズ 15g
白ごま 大1
青のり 小1
塩 2つまみ
油 小1~

作り方

- ① オーブンを180℃で予熱する。
- ② 全ての材料をボールに入れ、粉気が無くなるまでこねる。
(まとまらない時は油を足して調節する。)
- ③ 生地全体を4mmの厚さに伸ばす。
- ④ 5mm幅に細長く切る。長さはお自由に♪
- ⑤ 180℃のオーブンで20分焼く。

