

令和 4年 3月

献 立 予 定 表

なないろハウス

日 曜	主 食	副 食	午後(共通)
		共 通	
1 火	ご飯	鶏の唐揚げ マカロニサラダ パイナップル ホワイトシチュー	白玉ぜんざい
2 水	にんじんご飯	ミートグラタン アスパラ ミニトマト みかん コンソメスープ	スイートポテト
3 木	ひな御膳(ちらし寿司)	チーズハンバーグ ブロッコリー フライドポテト いちご すまし汁	ひな祭りゼリー
4 金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶・豆腐のスープ	クリームまんじゅう
5 土	食パン	お子様うどん エビしゅうまい 人参きんぴら 南瓜のホクホク焼き キウィ	お菓子
7 月	ご飯	鮭の幽庵焼き ワカメとじゃこの酢の物 デコボン きこの味噌汁	あべかわ団子
8 火	ごまご飯	和風ハンバーグ アスパラ ミニトマト ミニゼリー 大根スープ	もちもちドーナツ
9 水	ご飯	すり身の餃子揚げ 納豆 あっさりサラダ もも缶 もやしスープ	アイスボックスクッキー
10 木	ご飯	魚のタルタルソースかけ ブロッコリーのピーナッツ和え パイナップル キャベツスープ	フルーツゼリー
11 金	ご飯	三色丼 じゃが芋の塩昆布和え いちご 豆腐のスープ	ヨーグルト
12 土	モーニングロールパン	スパゲティナポリタン シャウエッセン キウィ コーンスープ	お菓子
14 月	ご飯	鮭のカレー風味ムニエル スパゲティサラダ りんご 大根の味噌汁	フルーツポンチ
15 火	わかめおにぎり	おでん チーズキャッチ みかん ミニゼリー	人参入りパンケーキ
16 水	ご飯	チキン南蛮 ほうれん草のアーモンド和え パイナップル きこのスープ	米粉マカロニかりんとう
17 木	炊き込み御飯	えびフライ マッシュサラダ キウィ 卵スープ	丸ボーロ
18 金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ パイン缶 豆腐のスープ	アンパンマンクッキー
19 土	なないろ弁当		お菓子
22 火	ご飯	メンチカツ 線キャベツ りんご かぼちゃの味噌汁	大学芋
23 水	にんじんご飯	筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウィ そうめんスープ	アーモンドケーキ
24 木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え パイナップル つみれ汁	タルトタタン風ケーキ
25 金	マーボー丼	麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのナムル もも缶 わかめスープ	おまんじゅう
26 土	食パン	仲良しうどん ベーコンのカレーソテー ブロッコリー デコボン	お菓子
28 月	ご飯	さばの味噌煮 きゅうりとワカメの酢の物 春雨スープ いちご	フレンチトースト
29 火	ご飯	肉じゃが チーズキャッチ ミニトマト キウィ かき玉スープ	そのぎ茶スコーン
30 水	【世界の料理】《韓国》ご飯 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ パイナップル おやつ・・・チヂミ		
31 木	ご飯	鮭ザンギ ひじきのサラダ オレンジ もやしスープ	さつま芋のつき揚げ

※都合により献立を変更する場合があります

献立紹介 ... ミートグラタン (ミートソースの上にマッシュポテトを重ねて焼いた、子どもたちに人気のメニューです！)

★作り方★

材料(4人分)

じゃが芋 4個
 バター 50g
 牛乳 150cc
 合い挽き肉 150g
 玉ねぎ 1個
 人参 1本
 Aケチャップ 大さじ2
 Aウスターソース 小さじ1
 塩こしょう 適量
 粉チーズ 適量

①じゃが芋を柔らかく茹でて、潰し、温かいうちにバター・牛乳を加えて、塩コショウで味を整えてください。

②玉ねぎはみじん切り、人参はすりおろしておく。フライパンに油を敷き、玉ねぎを炒める。(塩を加えると早く火が通ります)人参とひき肉を加え、塩コショウを入れ炒めます。火が通ったらケチャップとソースで味を整えて下さい。

③耐熱容器の半分まで②を敷き詰めます。その上に①をまんべんなく載せて、平らにして粉チーズをふりかけます。

④220℃のオーブンまたは、トースターで10分程度、焼き色が付くまで焼き、お好みでパセリを散らして完成です。