



の献立表

Table with columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名(昼食・3時おやつ) (Ingredients for Lunch/3pm Snack), 10時おやつ (10pm Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 御飯 (Rice), フルーツ (Fruits), 納豆 (Natto), etc.

Table with columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名(昼食・3時おやつ) (Ingredients for Lunch/3pm Snack), 10時おやつ (10pm Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 御飯 (Rice), フルーツ (Fruits), 納豆 (Natto), etc.

★人気メニュー★  
【とうもろこしごはん】 <作り方>  
①トウモロコシの皮とひげを取り、よく洗う。  
②とうもろこしを半分に切り、包丁で芯から実を削ぎ取る。  
③お米を研いで、酒と塩を混ぜ、水をメモリまで入れる。  
④お米の上に、とうもろこしの実と芯をのせて、炊飯スタート。(30分から1時間程、給水させながら炊くと、よりおいしくなります。)  
⑤炊きあがったら芯を取り除き、よく混ぜて出来上がり。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。  
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。  
7日(火)七夕誕生会  
手作り弁当日はありません。