

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p><b>長崎県の料理 (9日)</b>  『ヒカド』はポルトガル語picado(細かく刻む)が由来で、地元の食材を使った栄養豊富な料理で、長崎ならではの国際交流の歴史のなかから生まれた文化的な一品です。ヒカドの特徴でもあるとろみはパンでつけていましたが、禁教令によりパンが手に入らなくなったため、サツマイモを使うようになりました。  長崎は元々砂糖が手に入りやすかったために甘めの味付けを好む地域です。サツマイモの甘味ととろみは地元の人々に受け入れられ長崎の郷土料理として定着しました。  『かんころ餅』は、長崎県五島地方に古くから伝わる郷土食で、さつまいもを薄くスライスして天日干ししたものを『かんころ』と呼びます。かんころを、もち米に混ぜてつきあげると『かんころ餅』が出来上がります。  園のおやつでは、白玉粉とさつまいもを使って、かんころ餅風団子にして食べます。</p>											
1		2		3		4		5		6	
マーボー丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルー ケチャップ	スープ	はくさい コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	クープイリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	ツナサラダ	キャベツ きゅうり ツナ マカロニ マヨネーズ 食塩 こしょう
オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	ほうれんそうのごま和え	ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ 砂糖	みそ汁	じゃがいも たまねぎ なめこ ねぎ かつおだし汁 みそ	きな粉揚げパン	ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩	ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 無塩バター いちごジャム
メープルマフィン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 無塩バター メープルシロップ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
5		6		7		8		9		10	
筍と豚肉の炊き込みご飯		胚芽入りご飯		胚芽入りご飯		胚芽入りご飯		日本ぐるり ごはんの旅 (長崎県)		鶏てりやき丼	
さけの西京焼き		肉じゃが		松風焼き		マーマレードチキン		ヒカド (長崎県)		ほうれん草のごま和え	
キャベツのごまマヨあえ		ほうれん草のおかか和え		れんこんのきんぴら		ポテトサラダ		メロン		みそ汁	
すまし汁		みそ汁		かき玉汁・バナナ		ズッキーニのスープ		かんころ餅風白玉団子 (長崎県)		ココアクッキー	
フルーツヨーグルト		黒糖蒸しパン		ソーセージパイ		シュガーバタートースト		白玉粉 さつまいも 砂糖 きな粉		小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
12		13		14		15		16		17	
胚芽入りご飯		食パン		胚芽入りご飯		夏野菜のピラフ		胚芽入りご飯		あんかけうどん	
鮭の香味焼き		チキンカツ		ハンバーグ		ゆで枝豆		チンジャオロース		ブロッコリーとツナのサラダ	
ひじきの煮物		コールスロー		ブロッコリーのごま和え		レタスのスープ		切干大根のナムル		バナナ	
みそ汁		ミネストローネ		スープ		バナナ		中華スープ		おほかおにぎり	
バナナケーキ		おほかおにぎり		クリームサンド		フロズンヨーグルト		のりしおポテト		麦茶	
牛乳		麦茶		牛乳		牛乳		牛乳		麦茶	
19		20		21		22		23		24	
胚芽入りご飯		胚芽入りご飯		夏野菜カレー		胚芽入りご飯		ロールパン		焼き豚チャーハン	
あじのムニエル		豚肉のしょうが焼き		フレンチサラダ		鶏肉のみそ漬け焼き		かれないのバターしょうゆ焼き		中華スープ	
切り干し大根の煮物		じゃがいもとコーンの炒め物		パイナップル		五目煮		ブロッコリーとチーズのサラダ		オレンジ	
みそ汁		みそ汁		パイナップル		すまし汁		コーンスープ		オレンジ	
フルーツゼリー		いちごホイップサンド		ボンデケーキ		ミルクラスク		きな粉おはぎ		麩のココアラスク	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
26		27		28		29		30			
胚芽入りご飯		とうもろこしご飯		なすミートスパゲティ		ピビンバ丼		胚芽入りご飯			
豚肉のカレーピカタ		さばの蒲焼き		ひじきとキャベツのサラダ		スープ		あじの竜田揚げ			
マカロニサラダ		ブロッコリーの梅和え		スープ		パイナップル		きゅうりの酢の物			
コンソメスープ		みそ汁		オレンジ		パイナップル		みそ汁			
ドーナツ		お好み焼き		梅しそしらすおにぎり		カルピスゼリー		ゆでとうもろこし			
牛乳		麦茶		麦茶		牛乳		牛乳			