


キッズキッチン 夏休み献立予定表

材料等の都合により献立の変更があります、あらかじめご了承ください。

開催日	7月22日(火)10:00~3:00	7月23日(水)10:00~3:00	7月24日(木)3:30~7:00	7月25日(金)3:30~7:00	7月26日(土)10:00~3:00	
主食 汁物 主菜 副菜 おやつ	 <p>ご飯 人参のビシソワーズ チーズハンバーグ グレープフルーツのサラダ キャラメル</p>	<p>ご飯・鯉ふりかけ すまし汁 サバの香味焼き じゃが芋のオーブン焼き カラフル寒天ソーダ</p>	<p>トマトのパスタ 豚肉の野菜巻きキノコソース じゃことレタスのサラダ パンナコッタ</p>	<p>梅じゃご飯 おみそ汁 肉じゃが きゅうりの酢の物 クッキー</p>	<p>親子クッキング 「米粉を使った料理講習会」 米粉のホワイトソースでグラタン、米粉クッキーなどを作ります</p>	
開催日	7月28日(月)10:00~3:00	7月29日(火)3:30~7:00	7月30日(水)3:30~7:00	7月31日(木)3:30~7:00	8月1日(金)3:30~7:00	8月2日(土)10:00~3:00
主食 汁物 主菜 副菜 おやつ	<p>インドカレーと 手作りのナンを焼きます</p> <p>民族楽器を作ろう</p>	<p>うなぎのてまり寿司 かきたま汁 夏野菜の揚げびたし オレンジゼリー</p>	<p>わかめご飯 お味噌汁 鶏肉ときゃべつのゴマクリーム炒め きんぴら 冷やし汁粉</p>	<p>ご飯 春雨スープ プルコギ風焼き肉 蒸しナスのネギソース 杏仁豆腐</p>	<p>サラダ冷麺 かき揚げ 枝豆 マドレーヌ</p>	<p>ボリューム満点オムライス レタススープ ゆで野菜のサラダ すいか 本棚作り1回目</p>
開催日	8月5日(火)10:00~3:00	8月6日(水)10:00~3:00	8月7日(木)10:00~3:00	8月8日(金)3:30~7:00	8月9日(土)10:00~3:00	
主食 汁物 主菜 副菜 おやつ	 <p>トマトのジャージャーソーめん 豆腐のチャンプルー アイスクリーム(手作り) 本棚作り2回目</p>	<p>夏のカレーライス ひじきと水菜のサラダ マンゴーラッシー 本棚作り3回目</p>	<p>ご飯 お味噌汁 鶏手羽先と卵のさっぱり煮 お浸し バナナロール</p>	<p>ビビンバ わかめスープ ごまずあえ チヂミ</p>	<p>プチおにぎり お味噌汁 えびのチリソース ほうれん草と卵のサラダ 手作りグミ</p>	
開催日	8月19日(火)10:00~3:00	8月20日(水)10:00~3:00	8月21日(木)10:00~3:00	8月22日(金)10:00~3:00	8月23日(土)10:00~3:00	
主食 汁物 主菜 副菜 おやつ	 <p>たことひじきの炊き込みご飯 すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め フルーツ白玉 草木染めでハンカチ作り</p>	<p>子どもパン教室 ピカチュウパンやキティちゃんなど好きなキャラクターや動物のパンを作ります</p>	<p>子どもケーキ教室 バナナのパウンドケーキなど</p>	<p>英語でクッキング レシピも英語でヘルシーハンバーガーを作ります ひまわりの種でブローチ作り</p>	<p>親子クッキング 「マクロビオティック料理講習会」 アレルギー、アトピー、ダイエット、メタボ対策の野菜中心の料理です</p>	
開催日	8月26日(火)10:00~3:00	8月27日(水)10:00~3:00	8月28日(木)10:00~3:00	8月29日(金)3:30~7:00	8月30日(土)10:00~3:00	
主食 汁物 主菜 副菜 おやつ	<p>エコクッキング 野菜を捨てることなく丸ごと使ったエコ料理です エコ工作教室 ちらしでポップアップカード作り</p>	<p>子どもパン教室 ウイナーパン、あんぱんなど色んなパンを作ります</p>	<p>子どもケーキ教室 フルーツのスムージー、米粉の野菜サンドイッチを作ります ダンボールで工作教室</p>	<p>ご飯 野菜と半熟玉子のスープ かぼちゃコロケ ラタトゥユ ラスク</p>	<p>サンドイッチ 冷たいかぼちゃスープ きのこと魚介のカレー風味のグラタン ドーナッツ</p>	