

【笠原将弘の子ども定食】目次

主食が主役の簡単定食

おにぎり定食

じゃこ、のり、チーズ 焼きおにぎり

ピーラー大根

にんじんの味噌汁

まんまる三色おにぎり

(ほぐし鮭、ゆで卵黄身、万能ねぎと胡麻)

じゃがいも豚汁

鶏味噌おにぎりレタス包み

あさりのトマト豆乳味噌汁

子ども丼定食

豚豆腐生姜焼き丼

とろろのお味噌汁

赤パプリカの浅漬け

まぐろ納豆丼

にらと卵のとろみスープ

きゅうりの福神漬け風

五目親子丼

わかめのすり流し

ごぼうの味噌漬け

子ども麺定食

おでんの具入りうどん

レタスと帆立のおひたし

手羽先とするめの和風スープラーメン

ゆで手羽先の南蛮漬け

海鮮、白菜、塩昆布焼きそば
とろとろ茶碗蒸しスープ

うれしい定食

大好きおかず定食

チキンなすカレー
大根、にんじん、じゃがいも炊き込みご飯
じゃこ入りコールスロー

根菜味噌煮込みハンバーグ
とうもろこしの白和えサラダ
塩鮭の潮うしお汁

鶏唐揚げ 五目あんかけ
わかめと白菜サラダ
はるさめの味噌汁

えびのじゃがいも衣フライ
切り干し大根のサラダ
なすそうめんのスープ

ふわふわしらすオムレツ きのこソース
いもいもサラダ
大根のみぞれスープ

おかずの素定食

ゆで鶏胸肉のトマトおろしがけ
豆腐と卵のとろみスープ
まぐろかき身の胡麻醤油和え

根菜きんぴら牛肉炒め
煮干しだしのお味噌汁（わかめ、油揚げ）
煮干しときゅうりの酢味噌和え

粉ふきいもと鮭の白味噌グラタン
ベーコン、キャベツ、トマトスープ
ちくわマカロニサラダ

鶏つみれとうずら卵の照り焼き
きのこスープ
あさりともやしの煮びたし

プリプリえびの卵炒め
お野菜のすり流し
プチトマトとアボカドのサラダ

魚定食

さばフライ 和風カレーソース
たこのカルパッチョ
はんぺんの味噌汁

簡単ぶり大根
いかとたくあんの胡麻和え
里いものすり流し

サーモンとかぶのトロみ煮
えびそばろおから
もずくスープ

鯛の天ぷら のりあんかけ
ツナと大根のサラダ
梅干しのお吸い物

かじきまぐろのトマト照り焼き
きんぴらひじき
干しえびとかぶのスープ

子ども弁当

焼き肉弁当
焼き肉

キャベツとしめじの煮びたし
はんぺんの黄金焼き

サーモン照り焼き弁当

サーモンの照り焼き
里いもとしらたきの煮物
うずらの卵とブロッコリーの梅マヨ和え

のり巻き、おいなりさん弁当

ツナ入りおいなりさんとのり巻き
鶏胸肉のおかき揚げ
トマト入り卵焼き

ミートボール弁当

ミートボール
かにかま煎り卵
いんげんきんぴら
おろしにんじんの炊き込みご飯

みんなが集まる日の定食

子どもパーティー

みんなで楽しむ誕生パーティー

和風バーニャカウダ
えびとれんこんの挟み揚げ
豚角煮 デミグラスソース仕立て
手まり寿司と手まり赤飯

かぼちゃづくしのハロウィンパーティー

かぼちゃのムース えび添え
きのことかぼちゃのサラダ
かぼちゃもち 肉味噌がけ
鮭とかぼちゃの土鍋ご飯

ジャパニーズクリスマスパーティー

まぐろのたたきサラダ

照り焼きチキン 食パン添え
かぶのポタージュ
テリーヌ仕立て ちらし寿司
いちごのサンタクロース

子どものための行事食

お正月

鯛雑煮

子どもおせち

- ・ちくわかどまつ
- ・えびの黄身寿司
- ・大根 にんじん結びなます
- ・牛ごぼう八幡巻き
- ・黒豆と栗のチーズ和え
- ・くるみ田作り

桃の節句（ひな祭り）

春野菜のちらし寿司

はまぐりにゆうめん

菜の花と鶏肉の卵とじ

端午の節句（子どもの日）

えびのクラッカー衣揚げ

かつおのたたきサラダ

竹の子と牛肉の炊き込みご飯

七夕

ごぼうとうなぎのかき揚げ

そうめん七夕仕立て

チーズ豆腐 だしジュレがけ

冬至

柚子味噌田楽

小豆とじゃこの炊き込みご飯

かぼちゃ豚汁

おやつ

肉まん、あんまん

ごぼうもち みたらしあん

ねぎパイ

カステラ

野菜の砂糖漬け

牛乳豆腐 黒蜜がけ