

日	曜	献立名	主要材料		
			〔茶〕 血や肉になる	〔黄〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
17	木	ごはん 麻婆ナス パンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ 卵 かまぼこ	油 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	なす 玉ねぎ 人参 葱 ケチャップ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆ 白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	黄桃缶 ハイン缶 みかん缶
18	金	ごはん さんまのかば焼き トマトサラダ みそ汁 フルーツ	さんま ちりめん 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖	トマト きゅうり 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆ あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
19	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
23	水	ごはん 牛肉の甘辛煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	牛肉 ハム	砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	生姜 かぼちゃ しめじ いんげん 人参 切干大根 きゅうり フルーツ
		☆ ぼたもち・牛乳	きなこ 牛乳	米 もち米 あんこ 砂糖	
24	木	ごはん 白身魚の西京焼き 春雨の酢の物 シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	白身魚 みそ ちりめん 豚肉	砂糖 春雨 砂糖	きゅうり コーン 人参 ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ
		☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
25	金	ごはん 鶏肉のからあげ ひじきサラダ むらくもスープ フルーツ	鶏肉 ハム ちりめん ひじき 卵	かたくり粉 油 油 砂糖 ごま	小松菜 人参 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆ 豆乳パンケーキ・牛乳	豆乳 卵 豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター ホイップ	
26	土	ごはん 焼きそば ウインナー フルーツ	豚肉 煮干し粉 青のり ウインナー	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
28	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 中華サラダ フルーツ	豚肉 ハム わかめ	油 じゃがいも ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 トマト きゅうり フルーツ
		☆ 小魚焼き・牛乳	ちりめん 卵 青のり 牛乳	小麦粉 油	キャベツ
29	火	ごはん 凍り豆腐の卵とじ ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ	凍り豆腐 卵 わかめ ちりめん	油 ごま	玉ねぎ ニラ しめじ ほうれん草 えのき フルーツ
		☆ さつまものレモン煮・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖	レモン
30	水	ごはん さばの塩焼き 塩枝豆 けんちん汁 フルーツ	さば 枝豆 豚肉 豆腐 油揚げ	油	大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ スイートパンプキン・牛乳	牛乳	バター 砂糖	かぼちゃ レーズン

※

※

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

### ＊お彼岸＊

お彼岸とは、日本の雑節の一つで、春分、秋分  
を中日とし前後の3日間を合わせた各7日間のこと  
で、ご先祖様を思い出し大切に作る時期とされて  
います。

おはぎやお団子などをお仏壇にお供えしたり、  
お墓参りをする風習があります。  
保育園でも、毎年ぼたもちクッキングをする時、  
ご先祖様に『僕、私たちがいつも見守ってくれて  
ありがとう』と思うことを忘れないでね!!と伝えて  
います。  
ご家庭でも子どもたちと一緒に作ったおはぎを  
お供えてみてはいかがでしょうか。

### ＊3食おはぎ＊

【材料】大人2人子供2人分

- ・精白米・・・1カップ
- ・もち米・・・1カップ
- ・(A)市販のあんこ・・・200g
- ・(B)きなこ・・・大2
- ・(C)黒すりごま・・・大2
- ・砂糖・・・大1
- ・塩・・・少々
- ・砂糖・・・小2
- ・塩・・・少々

【作り方】

- ①精白米ともち米は合わせて研いぎ1時間程度置き  
普通炊飯で炊く。
- ②(B)と(C)はそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③①が炊けたら、俵型にし、(A)(B)(C)をそれぞれに  
まぶして出来上がりです。

