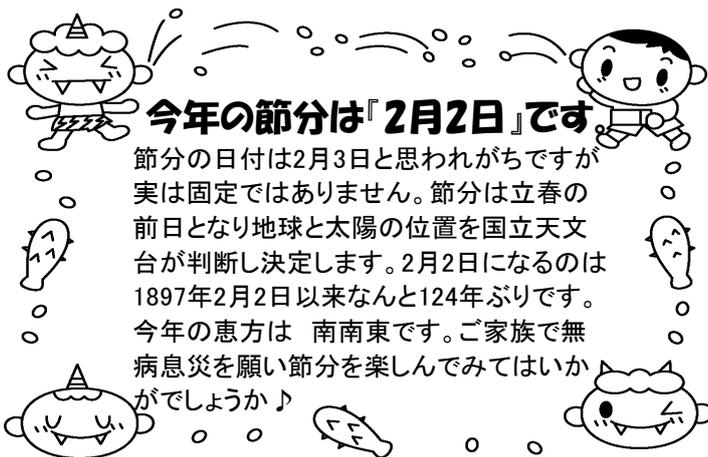


日	曜	黄	献立名	主要材料		
				函 血や肉になる	匱 熱や力になる	園 体の調子を整える
18	木	ごはん	ポークビーンズ ほうれん草のおひたし フルーツ	豚肉 大豆 かつお節 ちりめん	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ 卵 ハム 牛乳	小麦粉 油 砂糖	ニラ 葱 コーン
19	金	ごはん	いわしのかば焼き 煮豆 豚汁 フルーツ	いわし 豚肉 みそ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 里芋 板こんにゃく	煮豆 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
20	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。）			
22	月	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ひじき ちりめん ハム	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま	人参 しめじ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
24	水	ごはん	麻婆白菜 塩昆布サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 塩昆布	ごま かたくり粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 葱 キャベツ 人参 もやし きゅうり コーン フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
25	木	ごはん	白身魚の磯部揚げ レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	白身魚 青のり 鶏レバー 卵 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	マドレーヌ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	レーズン
26	金	ごはん	大豆の五目煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	大豆 鶏もも肉 さつま揚げ 昆布 ハム	板こんにゃく 油 砂糖 油	人参 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん ごぼう ブロッコリー コーン フルーツ
		☆	ピザトースト・牛乳	チーズ ウィナー 牛乳	パン	ピーマン コーン ケチャップ
※ 27	土	ごはん	野菜たっぷりカルビうどん ウィナー フルーツ	牛肉 卵 ウィナー	うどん かたくり粉 ごま油	人参 大根 干しいたけ もやし 葱 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	

※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。



豆まきの豆と言えば「大豆」

『大豆』という名は『大いなる豆』『大切な豆』からきています。『大いなる』とは『偉大な』『立派な』という意味です。一粒一粒に大きなパワーを秘めたスーパー食材で、畑の肉と言われるほど、栄養たっぷり。良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。その他、鉄分、食物繊維などたくさん含まれており子どもも摂取しやすい食材です。乾燥して炒ればきなこ。絞ると豆乳。さらに絞っておから。発酵すればみそや納豆。一つの大豆からいろんな物へ変身できる素晴らしい食材です。

給食レシピ 「卵の花」

《材料》大人2子ども2人分

- ・おから 50g
- ・人参 50g
- ・板こんにゃく 50g
- ・鶏ひき肉 50g
- ・葉ねぎ 40g
- ・だし汁 適量
- ・醤油 5g
- ・砂糖 2.5g
- ・ごま油 2.5g

《作り方》

- ①おからは乾煎りにしておく。板こんにゃくはさつと茹でて細めの短冊に切る。人参はいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋を熱し、ごま油を入れて鶏ひき肉を炒め、人参、板こんにゃくを加えだし汁を入れて煮る。
- ③人参が柔らかくなったら、醤油、砂糖を入れて味付けをし、乾煎りにしたおからを入れてさつと煮る。
- ④水分がなくなってきたら葉ねぎを入れ、さつと混ぜて火を止め完成です。