

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
17	木	豚肉の生姜焼き 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 ちりめん チーズ	油 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 小松菜 フルーツ
		☆ポテトのいそべ焼き・牛乳	海苔 牛乳	じゃがいも バター かたくり粉	
18	金	白身魚の新緑揚げ 卵の花 みそけんちん汁 フルーツ	白身魚 おから 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	小麦粉 油 板こんにゃく 砂糖 ごま油 油 里芋	パセリ 人参 葱 人参 葱 ごぼう フルーツ
		☆あべかわマカロニ・牛乳	きな粉 牛乳	マカロニ 砂糖	
19	土	お弁当の日(主食入りのお弁当を持って来て下さい。)			
21	月	凍り豆腐のオランダ煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ	凍り豆腐 鶏肉 ちりめん かつお節	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
22	火	冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	豚肉 卵 ベーコン	砂糖 マカロニ	きゅうり トマト 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 セロリ フルーツ
		☆ホットドック・牛乳	ウインナー 牛乳	ロールパン	キャベツ ケチャップ
23	水	ししゃもの天ぷら 人参しりしり 生揚げのみそ汁 フルーツ	ししゃも 生揚げ 煮干し みそ	小麦粉 油 ごま 油	人参 大根 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆あじさい寒天・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
24	木	肉豆腐 春雨のごま酢和え フルーツ	牛肉 焼き豆腐	油 砂糖 春雨 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき 葱 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
		☆きな粉ドーナツ・牛乳	スキムミルク きな粉 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
※ 25	金	ポークカレー キャベツと卵のサラダ フルーツ	豚肉 スキムミルク ハム 卵 粉チーズ	米 じゃがいも カレールウ 油 バター 油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ フルーツ
		☆チーズケーキ・牛乳	クリームチーズ 卵 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス バター クラッカー 生クリーム	レモン
※ 26	土	炒めビーフン トマトサラダ フルーツ	豚肉 ちくわ	ビーフン 砂糖 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ピーマン 豆苗 トマト きゅうり フルーツ
		☆お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
28	月	肉じゃが れんこんとひじきの和風サラダ フルーツ	牛肉 ツナ ひじき	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 グリンピース 玉ねぎ れんこん 枝豆 フルーツ
		☆お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
29	火	麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ	ごま かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま 油 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆おにぎり・牛乳	チーズ かつお節 牛乳	米	
30	水	鮭のムニエル レバニラ炒め モロヘイヤとえのきのみそ汁 フルーツ	鮭 鶏レバー 油揚げ みそ	小麦粉 バター 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 モロヘイヤ えのき フルーツ
		☆黒ごまトースト・牛乳	牛乳	パン 黒ごま バター 砂糖	

※ 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下さい。

### 給食レシピのご紹介！！

《れんこんとひじきの和風サラダ》幼児1人分

れんこん	20g	塩	0.2g
枝豆	10g	しょうゆ	1g
ひじき	2g	酢	2g
ツナ	7g	すりごま	2g
		マヨネーズ	5g

- ①れんこんはいちょう切りにして茹でる。
- ②水で戻しておいたひじきを茹でる。
- ③枝豆を茹でて、さやから出しておく。
- ④調味料と①、②、③とツナも混ぜ合わせ  
出来上がり。