

日	曜	黄	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	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきました)			
19	月	ごはん	肉じゃが ツナサラダ フルーツ	牛肉 ツナ ひじき	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	レーズンロッククッキー・牛乳	牛乳	小麦粉 バター 砂糖 コーンフレーク	レーズン
20	火	ごはん	鮭のムニエル レバニラ炒め なすのみそ汁 フルーツ	鮭 鶏レバー 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 バター 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ なす 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	
※ 21	水		おにぎらず キャベツとハムのサラダ むらくもスープ フルーツ	海苔 牛肉 ツナ ハム わかめ 卵	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 油 かたくり粉	生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆	プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリンの素 ホイップ	チェリー缶
※ 24	土		焼きそば スティックきゅうり フルーツ	豚肉 青のり 煮干し粉	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
26	月	ごはん	スパニッシュオムレツ ひじきサラダ フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ハム ちりめん ひじき	じゃがいも 油 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	とうもろこし・牛乳	牛乳		とうもろこし
27	火	ごはん	鶏肉の照り煮 マカロニサラダ フルーツ	鶏肉	砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 葱 キャベツ きゅうり 人参 コーン フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
28	水	ごはん	カレー豆腐 トマトサラダ フルーツ	豆腐 牛ひき肉 ちりめん	カレールウ かたくり粉 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース トマト きゅうり フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	スキムミルク ヨーグルト いりこ		バナナ
29	木	ごはん	あじフライ 豆腐の白和え シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	あじ 豆腐 豚肉	小麦粉 油 パン粉 板こんにゃく 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ
		☆	おにぎり・牛乳	ひじき 油揚げ 牛乳	米 砂糖	人参 いんげん
30	金	ごはん	大豆の五目煮 小松菜のごま和え フルーツ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 昆布	板こんにゃく 砂糖 油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
※ 31	土		そうめん ウインナー フルーツ	えび 卵 かまぼこ ウインナー	そうめん	玉ねぎ 葱 きゅうり しいたけ 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下さい。

《給食レシピ 小松菜のチーズ和え》

材料4人分

- ・小松菜 200g
- ・ベビーチーズ 2個
- ・ちりめん 大2
- ・醤油 小2
- ・すりごま 小1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし小松菜を茹で水気を絞り2cm幅に切ります。
- ② ベビーチーズは小さく角切りにします。
- ③ 全ての材料、調味料をボールに入れ混ぜあわせて完成です。

小松菜は野菜の中でもカルシウム、鉄分の豊富な食材です。
チーズとの組み合わせで食べやすく、子どもに人気のメニューです。
ぜひ作ってみてください。