

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				固 血や肉になる	匱 熱や力になる	緑 体の調子を整える
16	木	ごはん	肉豆腐 キャベツとコーンのサラダ フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ハム	油 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき 葱 キャベツ コーン フルーツ
		☆	青のりラスク・牛乳	青のり 牛乳	フランスパン マヨネーズ	
17	金	ごはん	さんまのかば焼き 粉ふきいも けんちん汁 フルーツ	さんま 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 かたくり粉 砂糖 じゃが芋 油	大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	ギョーザピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ
18	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい。)			
21	火	ごはん	麻婆なす バンサンスー フルーツ	合いびき肉 豆腐 みそ 卵 かまぼこ	油 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	なす 玉ねぎ 人参 葱 玉ねぎ 人参 きゅうり フルーツ
		☆	お月見だんご・牛乳	豆腐 牛乳	砂糖 白玉粉 かたくり粉	かぼちゃ
22	水	ごはん	さばの煮つけ 生揚げのみそ汁 フルーツ	さば 生揚げ みそ いりこ	砂糖 かたくり粉 じゃが芋	しょうが 小松菜 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
24	金	ごはん	牛肉の甘辛煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	牛肉 ちりめん チーズ	砂糖 ごま油 ごま 砂糖	しょうが かぼちゃ しめじ いんげん 人参 小松菜 フルーツ
		☆	おにぎり・牛乳	牛乳	米 ごま	たくあん
25	土	ごはん	冷やし中華 キャベツの塩昆布和え フルーツ	卵 ハム わかめ 塩昆布 カニかまぼこ	中華麺	きゅうり トマト 小松菜 キャベツ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
27	月	ごはん	赤魚のカレー揚げ レバナラ炒め ベーコンときのこのスープ フルーツ	赤魚 鶏レバー ベーコン 牛乳	小麦粉 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ しいたけ エリンギ しめじ 玉ねぎ フルーツ
		☆	きな粉ボール・牛乳	きな粉 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター	
28	火	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布	油 砂糖 里芋 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 小松菜 フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
29	水	ごはん	ハッシュドビーフ 春雨サラダ フルーツ	牛肉 ハム	ハヤシルウ 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト グリンピース 人参 コーン きゅうり フルーツ
		☆	わらびもち・牛乳	きな粉 牛乳	わらび粉 砂糖	
30	木	ごはん	豚肉のみそ炒め チンゲン菜のおひたし フルーツ	豚肉 みそ ちりめん かつお節	砂糖 油	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 人参 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

※

※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

《材料 4人分》

- ・ スパゲティ 230g
- ・ バター 18g
- ・ しめじ 75g
- ・ 葉ねぎ 2g
- ・ 人参 6g
- ・ ごぼう 35g
- ・ ベーコン 35g
- ・ ツナ 35g
- ・ 麺つゆ 18g

《ひじきスパゲティ》

《作り方》

- ① 人参・ごぼうは千切り、葉ねぎは小口切りにし、ベーコンは1cm幅、しめじは石づきを切る。
- ② 熱したフライパンにバターを入れベーコン・ごぼう・人参・しめじの順で炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら茹でたスパゲティとツナを入れ炒め合わせる。
- ④ 鍋はだから麺つゆを入れ、葉ねぎを散らせば完成。

