



※

※

※

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
19	月	ごはん	ぶりの照り焼き ブロッコリー 豚汁 フルーツ	ぶり 豚肉 みそ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 里芋 板こんにゃく	ブロッコリー 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 いちごジャム	きゅうり
20	火	ごはん	チキンカレー キャベツと卵のサラダ フルーツ	鶏肉 スkimミルク ハム 卵 粉チーズ	米 じゃがいも カレールウ 油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ フルーツ
		☆	フルーツパイ・牛乳	卵 牛乳	パイシート 小麦粉 砂糖	バナナ りんご
21	水	ごはん	ポークソテー 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	豚肉 ハム ひじき	油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ きゅうり 人参 切干大根 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター	
22	木	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ	豚ひき肉 ちりめん	油 砂糖 ごま 砂糖	かぼちゃ グリンピース 生姜 かぶ 人参 ゆず フルーツ
		☆	ごまみそクッキー・牛乳	みそ 牛乳	小麦粉 ごま 油 ごま油 三温糖	
23	金		👤 お楽しみ会 🎪			
24	土	ごはん	ちゃんぽんめん ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ えび ウインナー	中華麺 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
26	月	ごはん	麻婆白菜 粉ふきいも フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 青のり	ごま かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 葱 人参 フルーツ
		☆	二色きんとん・牛乳	牛乳	さつまいも 黒ごま 砂糖	かぼちゃ
27	火	ごはん	鶏肉の照り煮 春雨サラダ フルーツ	鶏肉 ハム	砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 葱 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
28	水	ごはん	カレーうどん ウインナーのソテー フルーツ	豚肉 ウインナー	うどん 油 カレールウ 油	玉ねぎ 人参 葱 ほうれん草 コーン 人参 フルーツ
		☆	五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	
29	木		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			

※ 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

🔑 印の日は幼児はスプーンを持って来てください。

食育活動

新米ときのこを使って炊き込みご飯作りをしました。

乳児組は食材にしっかり触れながら調理し、幼児組はお米を洗うところから始め、材料を切ったりきのこを割いたりし、各クラスで炊飯するのは初めての事で、炊ける匂いに楽しみだね！と子どもたちは出来上がりを期待していました。きのこがたっぷりて本当に大丈夫？と出来上がりを心配する姿もありましたが、とっても美味しく出来上がりみんなあっという間に完食してくれました。



《給食レシピ》 れんこんとひじきのサラダ

材料4人分

- ・れんこん 100g
- ・ひじき 10g
- ・枝豆 50g
- ・すりごま 10g
- ・ツナ 1缶
- ・酢 大1
- ・マヨネーズ 25g
- ・醤油 5g

作り方

- ① ひじきは水に戻しておく。枝豆は湯がいてさやから出しておく。
- ② れんこんは皮をむきちよう切りにします。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、れんこんとひじきを湯がきます。
- ④ ③で湯がいた食材の水分をしっかり切っておきます。
- ⑤ ボールに、湯がいた食材と調味料を合わせて完成です。