

日	曜	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
17	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください)			
19	月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 白菜と肉団子のスープ フルーツ	白身魚 みそ 肉団子	砂糖 マヨネーズ 春雨 片栗粉	白菜 人参 葱 生姜 しいたけ フルーツ
		☆ 人参プリッツ・牛乳	牛乳	小麦粉 バター	人参 パセリ
20	火	ごはん クリームシチュー ほうれん草のごま和え フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ	じゃがいも シチューの素 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ
		☆ クラッカーサンド(乳児) クッキー(幼児)・牛乳	ハム チーズ 卵 牛乳	クラッカー イチゴジャム 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	きゅうり
21	水	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 バンサンスー フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ	糸こんにゃく 砂糖 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	ごぼう 人参 いんげん 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆ ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
22	木	ごはん 鮭のムニエル 切干大根のサラダ むらくもスープ フルーツ	鮭 ツナ 卵	小麦粉 バター ごま油 砂糖 片栗粉	切干大根 ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ 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	
24	土	焼きそば ウインナー フルーツ	豚肉 青のり 煮干し ウインナー	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
26	月	ごはん 赤魚の煮つけ 五色和え フルーツ	赤魚 ちくわ かつお節	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 もやし 小松菜 人参 キャベツ コーン フルーツ
		☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
27	火	ごはん 五目炒り豆腐 スパゲティサラダ フルーツ	豆腐 牛ひき肉 卵 ツナ	油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆ フルーツポンチ(幼児) クッキー(乳児)・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	黄桃缶・みかん缶・パイン缶
28	水	ごはん ポークビーンズ 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 水煮大豆 チーズ ちりめん	じゃがいも 油 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 小松菜 フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター	
29	木	ごはん ピザバーグ 野菜たっぷりポトフ フルーツ	豚ミンチ 鶏ミンチ チーズ 豆腐 鶏肉	パン粉 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ コーン ピーマン しめじ 人参 パセリ ケチャップ 大根 人参 ごぼう レンコン キャベツ フルーツ
		☆ じゃがいもの磯辺焼き・牛乳	海苔 牛乳	じゃがいも 片栗粉	

※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きてください。

🔑 印の日は幼児はスプーンを持ってきてください。

給食レシピ 野菜たっぷりポトフ4人分

【材料】

- ・鶏肉 …125g
- ・大根 …100g
- ・人参 …25g
- ・ごぼう …25g
- ・れんこん …75g
- ・キャベツ …100g
- ・コンソメ …5
- ・塩 …一つまみ
- ・水 …500g

【作り方】

- ① 大根は1cmの厚さ、人参は5mmのいちよう切りにする。
ごぼうは厚さ5mmの半月にし、水にさらしてあくを抜く。
鶏肉は一口大に。(鶏手羽中でもよいです。)
れんこんは1.5cmの角さいの目に、キャベツは2cm角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら
弱火にし、大根が軟らかくなったら塩で味を調べて完成です。

