

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
18	月	ごはん	すき焼き風煮 和風サラダ フルーツ	牛肉 焼き豆腐 わかめ	麩 砂糖 油 砂糖 油 春雨	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり フルーツ
		☆	ココアプリン・おしゃぶり昆布	牛乳 おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	
19	火	ごはん	さわらの甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ フルーツ	さわら 卵 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	おはぎ・牛乳	牛乳 きなこ	もち米 米 あんこ 砂糖	
21	木	ごはん	吉野煮 人参とひじきのサラダ フルーツ	鶏肉 生揚げ ハム ちりめん ひじき	じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま	大根 人参 いんげん 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵	パン バター 砂糖	
22	金	ごはん	鶏のから揚げ ほうれん草のごまネーズ 豆乳みそスープ フルーツ	鶏肉 ハム 豆乳 ウィンナー みそ	片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ ブロッコリー フルーツ
		☆	クレープ・牛乳	牛乳	クレープの皮 ホイップ	バナナ 黄桃缶 パイン缶
23	土	ごはん	焼きうどん コーンポテト フルーツ	豚肉 いろこ 青のり	うどん 油 じゃがいも	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
25	月	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム ひじき	油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま	人参 しめじ いんげん 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	牛乳 卵 ハム 青のり	小麦粉	キャベツ コーン ねぎ
26	火	ごはん	千草焼き ポテトサラダ フルーツ	卵 牛ひき肉	砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	シュガーラスク・牛乳	牛乳	パン 砂糖 バター	
27	水	ごはん	白身魚のオーロラソース レバニラ炒め ミックス豆のスープ フルーツ	白身魚 鶏レバー ベーコン ミックス豆	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖	ケチャップ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ
		☆	おにぎり・牛乳	牛乳 かつお節	米	枝豆
28	木	ごはん	白菜と豚肉の炒め煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 チーズ ちりめん	砂糖 油 ごま油 ごま	白菜 人参 ニラ 小松菜 フルーツ
		☆	いもだんご・牛乳	牛乳	じゃがいも 片栗粉 砂糖	
29	金	ごはん	ハッシュドビーフ スパゲティサラダ フルーツ	牛肉 ツナ	ハヤシルウ 油 砂糖 スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ホールトマト きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	あんねじりパイ・牛乳	牛乳	パイシート あんこ	
30	土	ごはん	炒めビーフン ウィンナー フルーツ	豚肉 ウィンナー	ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しいたけ ピーマン 豆苗
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	フルーツ

※



※

※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組は主食をもってきてください。

🍴印の日は幼児はスプーンを持ってきてください。

クッキー作りをしました。

乳児クラスは小麦粉や生地の感触を楽しみ、幼児クラスはサラサラの粉が生地になるまでを興味津々で見っていました。型抜きから生地を外すのに苦戦している子どももいましたが、みんな思い思いのクッキーを作り、おやつの時に自分で作ったクッキーを友達に見せあいながら美味しく食べていました。

