

20 月	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 小松菜のソテー フルーツ	米 砂糖	牛肉 ウインナー	かぼちゃ、人参、しめじ、たけのこ、いんげんまめ、グリーンアスパラガス、生姜 小松菜、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 コンソメ、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
21 火	昼食	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 フルーツ	米 ごま、油、ごま油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、ちくわ しらす干し	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳		パセリ粉
22 水	昼食	ご飯 白身魚の新緑揚げ そら豆 けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油	白身魚 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	パセリ そら豆 人参、だいこん、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	ココアプリン 牛乳	ココアプリンの素	牛乳 牛乳		
※ 23 木	昼食	チキンカレー キャベツと卵のサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 油、バター	鶏肉、スキムミルク 卵、ハム、サラダチーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ フルーツ	カレールウ 酢、パセリ粉、塩
	午後おやつ	ミルクレープ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、粉糖	牛乳、卵 牛乳		
24 金	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め 五色和え フルーツ	米 砂糖、油 ごま油	豚肉、みそ ちくわ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	グレープゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳		
※ 25 土	昼食	ひじきスパゲティ いんげんのごま和え フルーツ	スパゲティ、バター ごま、砂糖	ベーコン、ツナ、ひじき	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ いんげんまめ、人参 フルーツ	めんつゆ ウスターソース
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
27 月	昼食	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 切干大根の甘酢あえ フルーツ	米 油、砂糖 ごま、砂糖	卵、凍り豆腐 ハム	人参、玉ねぎ、にら 小松菜、切干大根、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、塩
	午後おやつ	豆乳もち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
28 火	昼食	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草の白和え 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 板こんにゃく、砂糖、ごま	さば 木綿豆腐 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	ほうれん草、人参 ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	塩 しょうゆ、塩 だしの素
	午後おやつ	青のりラスク 牛乳	フランスパン、マヨネーズ	あおのり 牛乳		
29 水	昼食	ご飯 ポークビーンズ キャベツのごま和え フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま、砂糖	豚肉、水煮大豆 しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース しょうゆ
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク 牛乳	小松菜	
30 木	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし フルーツ	米 油	豚肉 かつお節、しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	カスタードパイ 牛乳	パイシート、砂糖、小麦粉、粉糖	牛乳、卵 牛乳	黄桃缶	
31 金	昼食	ご飯 まりあげ ツナサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき ツナ	葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ババロア 牛乳	ババロアの素	牛乳		

※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。

🔑 の日は幼児組はスプーンをもってきてください。

### 🍷 キャベツがおいしい季節で

秋に種を蒔き、春に収穫する春キャベツ。葉が柔らかく水分が多いのが特徴です。ビタミンCやUなどの栄養素は水に溶けだしやすいので、サラダや生で食べるか加熱時は、スープに入れて溶けだした煮汁ごと食べるようにしましょう！！

### 給食レシピ 《鶏肉と野菜のみそ汁》

(材料 4人分)

- ・鶏もも肉 80g
- ・キャベツ 100g
- ・ほうれん草 1束
- ・しめじ 1/2p
- ・かまぼこ 1/2本
- ・油揚げ 1枚
- ・だしの素 大1
- ・みそ 40g
- ・水 550cc

(作り方)

- ① 鶏もも肉は一口大、キャベツ、ほうれん草は食べやすい大きさに。かまぼこ、油揚げは短冊にし、しめじは軸を落とします。
- ② 鍋に分量外の油をひき色が変わるまで炒めます。
- ③ キャベツ、しめじを②に入れ軽く炒め水を加えます。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、残りの材料をいれ、調味料で味付けし完成です。