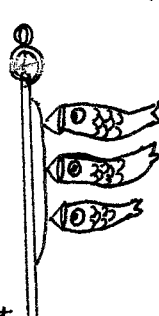


(日)	(曜)	献立名	材 料 名			3時の おやつ
			肉・魚・骨に由来するもの	熱・常温に由来するもの	冷たいものを食べるもの	
1	土	麦茶・おやつ				
6	木	麦茶 カレー・スープ・わかめサラダ・バナナ	豚肉 わかめ	油 オリーブ油 じゃがいも	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・トマト・パプリカ	牛乳 練乳
7	金	野菜 鶏肉おろし焼・みそ汁・ひじき・カラマツ・カブ・アスパラ	鶏肉 みそ 芽ひじき	ごま油 さとう じゃがいも	大根・根生菜・人参 小松菜・キャベツ・コン	ヨーグルト お菓子
8	土	麦茶・おやつ				
10	月	牛乳 麻婆豆腐・スープ・キャベツ・コン・バナナ	豚挽肉 木綿豆腐 赤みそ わかめ	ごま油 片栗粉 さとう・ごま	長葱・人参・(めい) たけのこ・キャベツ・コン	焼おにぎり
11	火	麦茶 赤魚煮つけ・みそ汁・ごま酢・あえ・五目豆・グリーン	赤魚 大豆 長布	さとう・ごま	ほうれん草・人参・ごぼう 根生菜・いわし	牛乳 キャラメル
12	水	野菜 豚肉ステーキ焼・みそ汁・切干大根・バナナ	豚肉 みそ ちりめんじゃこ	油・さとう ごま	玉葱・ニラ・(めい) 切干大根・人参・キャベツ	ヨーグルト お菓子
13	木	リンゴ 厚焼卵・みそ汁・五目肉じゃが・お浸し・お汁	卵 豚挽肉 みそ 芽ひじき	油 さとう なたね じゃがいも ごま	玉葱・人参・キャベツ ほうれん草・グリーンピース	牛乳 ヨーグルト
14	金	牛乳 千切り菜・オニオン・ナス炒め・みそ汁・かぼちゃ・河内・厚揚げ	鶏肉 みそ 厚揚げ	ごま油 さとう	千切り菜・人参・長葱 かぼちゃ・スターフルーツ	牛乳 米粉ドーナツ
15	土	麦茶・おやつ				
17	月	牛乳 肉豆腐・みそ汁・春キャベツ・トマト・バナナ	豚挽肉 木綿豆腐 みそ	さとう・ごま	玉葱・(めい)・コン キャベツ・きゅうり・パプリカ	こぎらひ ごぼん
18	火	牛乳 鶏つくね煮・清汁・ピーマン・金時豆	鶏挽肉 木綿豆腐 ごぼう・わかめ・金時豆	油 さとう ごま油・ごま	玉葱・ゆでん・椎茸 ピーマン・人参・ごぼう	焼そば
19	水	リンゴ 味のマリネ赤えん・みそ汁・切干大根・切干大根・グリーン	あじ 長布 みそ 油あげ	オリーブ油 菜油 さとう	玉葱・パプリカ 大根・人参・小松菜	ヨーグルト ごまラスク
20	木	野菜 枝豆・スープ・トマト・ポテト・サラダ・バナナ	合挽肉	じゃがいも さとう・油	トマト・玉葱・キャベツ コン・キャベツ・お漬物	牛乳 ケーキ
21	金	お弁当				牛乳 お菓子
22	土	麦茶・おやつ				
24	月	牛乳 豚肉の焼・みそ汁・枝豆ひじき・リナサラダ・バナナ	豚肉 芽ひじき リナ みそ	油・さとう (じゃがいも)	椎茸・(めい)・お漬物 玉葱・トマト・大根	中華おにぎり
25	火	麦茶 鶏肉の焼・みそ汁・小松菜・五目あえ・オレンジ	鶏肉 みそ わかめ	さとう・しらたき ごま	小松菜・人参・(めい) ごぼう・いわし	ヨーグルト みそラスク
26	水	麦茶 混ぜご飯・清汁・鮭・西京焼・お浸し・お汁	魚 鱈 みそ 春のり	さとう ごま	ほうれん草・キャベツ 人参・大根・お漬物	牛乳 お菓子
27	木	リンゴ 野菜カレー・スープ・オーロラ・サラダ・河内・晩柑	鶏肉	油	玉葱・人参・かぼちゃ (めい)・ブロッコリー	牛乳 お菓子
28	金	野菜 樺太レツ・スープ・麻婆豆腐・オレンジ	卵 ほうてい水蒸し 豚挽肉 赤みそ	油・ごま油 さとう	長葱・たけのこ・人参 なす・玉葱・ピーマン	牛乳 ヨーグルト
29	土	麦茶・おやつ				
31	月	麦茶 豚肉生姜焼・みそ汁・高野豆腐・高野豆腐・芽ひじき・バナナ	豚肉 みそ 高野豆腐 芽ひじき	油・さとう じゃがいも	玉葱・根生菜・人参 椎茸・ほうれん草	牛乳 お菓子

● 印の日  
20日(木)は  
26日(水)は  
完全給食です

○ 印の日  
21日(金)は  
お弁当日です



\*メニューは仕入れにより変更になる場合があります  
子ども達の食がすむように、ふりかけや長布がつく時もあります  
果物と3時のヨーグルトが入り替わる場合があります

### Let's Try Cooking 米粉ドーナツ

- 【材料】 (8)
- 絹豆腐 60
  - 米粉 40
  - さとう 10
  - ベーキングパウダー 3
  - 揚げ油・粉砂糖
- ① 豆腐とさとうをよく混ぜあわせる
  - ② 米粉とベーキングパウダーを混ぜる
  - ③ 豆腐の水分量で、固さを豆乳で調整する
  - ④ 160℃の油で揚げる
  - ⑤ 粉砂糖をふりかける。