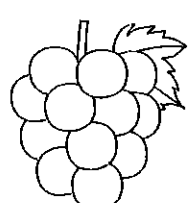


(日)	(曜)	献立名	材料名			3時のおやつ		
			肉・魚・骨になるもの	熱・体温になるもの	体の調子を整えるもの			
1	水	野菜スープ 卵の五目あんかけみそ汁・切干大根の合め煮・バナナ	卵 鶏湯げ あじ	じゃがいも ごとう油 片栗粉	五小豆 パプリカ 人参 ピーマン 豆腐 切干大根	ヨーグルト お菓子		
2	木	牛乳 鶏肉のまぜ焼・みそ汁・小松菜 五目あん・金時豆・梨	鶏肉 みそ 金時豆 油揚げ	ごとう しらたき ごま 米粉	ほう 五小豆 小松菜 人参 ゆめい	おやき		
3	金	リンゴ カツオのまぜ焼・清汁・わかめとひよこ豆の炒り豆腐・プルーン	カツオ 木綿豆腐 細かく みそ 粒豆	ごま油 里芋 片栗粉	大根 ごぼう 人参 ゆめい 長葱 干椎茸	牛乳 デザート		
4	土	麦茶・おやつ						
6	月	野菜ジュース 鶏肉のマニッシュド焼・スープ・かぼちゃ リテー・ブロッコリー・バナナ	鶏肉	オリーブ油	かぼちゃ 玉葱 パプリカ ブロッコリー キャベツ ゆめい	大学芋		
7	火	麦茶 さんまの煮焼・みそ汁・筑前煮・梨	さんま 細かく 油あげ みそ	片栗粉 ごとう こんにゃく 里芋	ごぼう 人参 ゆめい 大根 いんげん ゆめい	牛乳 ちんすこう		
8	水	麦茶 豚肉のまぜ焼・清汁・五目豆・お浸し・バナナ	豚肉 みそ 大豆 刻み昆布	ごとう ごま	大根 長葱 人参 ごぼう キャベツ 豆腐	ヨーグルト お菓子		
9	木	牛乳 キノコ風味のオムレツ・みそ汁・きのこ サラダ・ぶどう	卵 ツナ 刻みのり	じゃがいも ごとう油 ごま油	五小豆 トマト ピーマン 小松菜 キャベツ 人参	牛乳 スコーン		
10	金	飲むヨーグルト カレー・スープ・きんぴら サラダ・リンゴ	豚肉	油 じゃがいも ごま油 白ごま	五小豆 人参 ピーマン ごぼう きゅうり 大根	ゼリー		
11	土	麦茶・おやつ						
13	月	麦茶 鮭のまぜ焼・清汁・切干大根と じゃこのサラダ・バナナ	鮭 みそ わかめ ちりめんこ	ごま油	切干大根 きゅうり 人参 大根 ゆめい	牛乳 トースト		
14	火	オレンジジュース 厚焼き卵・みそ汁・人参 小松菜・リンゴ	卵 菜ひきき 鶏肉 みそ	じゃがいも 油 ごとう ごま	小松菜 もやし ゆめい 人参 五小豆 ほう	ヨーグルト お菓子		
15	水	ヤクルト カレーマボ・清汁・春雨サラダ・梨	鶏肉 厚あげ	ごとう ごま油 春雨	五小豆 ピーマン パプリカ ほう キャベツ きゅうり	枝豆 汁ご飯		
16	木	野菜ジュース ライス・スープ・鶏の唐焼・サラダ・ぶどう	鶏肉 あじ わかめ	オリーブ油 片栗粉	レタス きゅうり トマト 五小豆 ピーマン ユーン	牛乳 ケーキ		
17	金	お弁当日					豆乳 くずもち	
18	土	麦茶・おやつ						
21	火	麦茶 野菜カレー・スープ・エールロー サラダ・バナナ	鶏肉 絹豆腐 わかめ ツナ	油	五小豆 人参 ゆめい ゆめい キャベツ きゅうり	牛乳 おやき		
22	水	麦茶 回鍋肉・スープ・かぼちゃ 合め煮・梨	豚肉 赤みそ ほたて貝柱 水菜	ごま油 片栗粉 春雨	キャベツ ピーマン 人参 五小豆 かぼちゃ きゅうり	ヨーグルト お菓子		
24	金	野菜ジュース ちんすこう・みそ汁・根菜 ハンバーグ・ゆめい・ジュ	鶏肉 不織豆腐 しらたき のり みそ	ごま 練りごま ごとう	人参 ゆめい 五小豆 ほう 切干大根	牛乳 蒸しパン		
25	土	麦茶・おやつ						
27	月	牛乳 きのこ風味のオムレツ・みそ汁・なす ごぼう煮・バナナ	卵 豚肉 みそ わかめ	油 ごま油 ごとう 片栗粉	ゆめい ゆめい 五小豆 人参 ピーマン	おいも ご飯		
28	火	麦茶 鶏肉のね焼・清汁・わかめ ひつじ肉・りんご	鶏肉 木綿豆腐 みそ 煮ひき	油 ごま油	五小豆 ゆめい 大根 ゆめい 小松菜 ゆめい	牛乳 バナナジュース		
29	水	オレンジジュース 煮魚・みそ汁・さまいち 昆布煮・ごぼうあん・バナナ	あじ 鯛 刻み昆布 みそ 細かく わかめ	さまいち ごとう ごま	人参 ゆめい 長葱 ほう 切干大根	お好み焼		
30	木	野菜ジュース 鶏肉のうし焼・みそ汁・高野豆腐 合め煮・柿	鶏肉 高野豆腐 みそ	ごとう油 じゃがいも	大根 根菜 人参 五小豆 ほう ゆめい	牛乳 お菓子		
未満児月平均		加II- 495kcal	脂肪 16.3%	脂質 13.8%	お土児月平均	加II- 414kcal	脂肪 18.6%	脂質 17.0%

● 印の日  
16日(木) は、完全給食です  
24日(金)

○ 印の日  
17日(金) は  
お弁当日です



※メニューやアレルギーは仕入れにより変更になる場合があります  
子ども達の食が安全できるように塩りかけや昆布がっく時もあり  
果物と3時のヨーグルトが入れ替わる時もあります。

Lets Try Cooking 小松菜五目あん

小松菜 1/2束  
人参 5cm程度  
しらたき 60g  
ゆめい 1/2株  
油あげ 1/2枚

(しょう油 大さじ2  
みりん 大さじ1/2  
ごとう 大さじ1弱  
酒 大さじ3)

- ① 小松菜をゆで、冷やし、食べやすい大きさに切る
- ② 人参は短冊切り、しらたき、ゆめい、油あげを食べやすい大きさに切る
- ③ ②を調味料で煮る。
- ④ ③の粗熱がとれたら小松菜と和える