

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
15	木	竹輪の香味煮 キャベツとワカメの酢和え じゃこと大豆のあまから煮	牛乳 お好み焼き	牛乳、竹輪、豚肉 フリソ、大豆、卵、 スキムミルク	人参、コンニャク、インゲン キャベツ、ワカメ、椎茸 もやし、山芋	じゃが芋、砂糖、油 片栗粉、小麦粉
16	金	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 豆乳汁、さつまいもご飯	牛乳 月見団子(2) お菓子(16)	牛乳、鮭、ベーコン、味噌 豆腐、豆乳、油揚げ ちくわ	人参、コンニャク、れんこん ピーマン、大根、シメジ、白菜 ネギ、コーン	さつまいも、油、砂糖 団子(2)、お菓子(16)
17	土	いなかうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、竹輪、鶏肉、厚揚げ	白菜、人参、しめじ、ゴボウ コンニャク、果物、ねぎ	干しうどん、さつまいも ごま油
19	月	中華丼 焼きししゃも ポテトサラダ	牛乳 ごまクッキー	牛乳、豚肉、えび、かぼち ししゃも、ハム、卵 スキムミルク	白菜、玉葱、人参、モヤシ ニラ、きゅうり、きくらげ 水煮筍、コーン	マーガリン、小麦粉、砂糖 マヨネーズ、ごま油
6	火	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え ひじきと小魚の佃煮	牛乳 麩のラスク	牛乳、鶏肉、卵、フリソ 高野豆腐、鰹節	人参、玉葱、椎茸、インゲン ブロッコリー、ひじき、昆布	砂糖、油、ごま、お菓子
20	火	コロッケ、ゆかりご飯 マカロニサラダ	牛乳 ニラとちくわの ちぢみ	牛乳、豚肉、卵、ハム スキムミルク、ちくわ	玉葱、人参、きゅうり コーン、キャベツ、にら	片栗粉、小麦粉、 砂糖、油、マヨネーズ マカロニ
21	水	三色丼 具沢山のっぺい汁	牛乳 ちくわの ポテト揚げ	牛乳、卵、鶏肉、厚揚げ スキムミルク、ちくわ	青菜、人参、白菜、大根 葱	さつまいも、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖
22	木	チキン南蛮 ひじきとちりめんの和え物 さつまいもの粉ふき	牛乳 りんごの バタートースト	牛乳、鶏肉、卵、バター フリソ	キャベツ、人参、きゅうり ひじき、りんご	小麦粉、油、食パン 砂糖、さつまいも マヨネーズ
23	金	大豆と挽肉のカレー ゆで卵 大根サラダ	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳、合びき肉、大豆、卵 スキムミルク	人参、玉葱、インゲン、リンゴ 大根、きゅうり	じゃが芋、カレールウ 油、砂糖、さつまいも 小麦粉、マーガリン
24	土	あんかけチャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、卵、かにかま	人参、玉葱、ネギ、コーン 果物	油 お菓子
26	月	さんまの磯香フライ 炒めビーフン きのこ青菜の胡麻和え	牛乳 おにぎり	牛乳、さんま、豚肉 卵	人参、キャベツ、青菜、シメジ えのき茸、玉葱、椎茸 ピーマン	小麦粉、油、砂糖 ビーフン
13	火	マーボー豆腐 ナムル ししゃものみりん干し	牛乳 おにぎり	牛乳、豆腐、豚肉 ししゃも、味噌	玉葱、人参、生姜、ニンニク 青菜	片栗粉、ごま油、油
27	火	鶏肉のから揚げ 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で、ゼリー	牛乳 エメラルド 蒸しパン	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵、スキムミルク	キャベツ、人参、玉葱、ニラ ブロッコリー、果物、青菜	小麦粉、さつまいも、油 砂糖、じゃが芋 ゼリー
28	水	豚肉と里芋の炒め煮 青菜の納豆和え 果物	牛乳 油揚げ コロッケ	牛乳、豚肉、納豆 ちりめん、鰹節、卵 ツナ缶、油揚げ	人参、青菜、大根、ごぼう 椎茸、インゲン、生姜 青菜、果物	里芋、小麦粉、ごま 砂糖、油、マーガリン じゃがいも
29	木	手作りがんもどきのあんかけ 繊切り野菜のごま酢和え さつまいもの甘煮	牛乳 ジャムサンド	牛乳、豆腐、鶏肉、卵 スキムミルク、ちりめん 油揚げ	ごぼう、ひじき、いんげん キャベツ、大根、人参、 セロリ、きゅうり	さつまいも、食パン、油 片栗粉、ごま油
30	金	クリームシチュー パリパリサラダ 果物	牛乳 小魚 お菓子	牛乳、鶏肉、スキムミルク ベーコン、小魚	人参、玉葱、ブロッコリー シメジ、キャベツ、トマト、 きゅうり、コーン、パプリカ	餃子の皮、油、じゃが芋 お菓子
31	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ	玉葱、人参、椎茸 青菜、えのき茸、果物	砂糖、油

三歳未満児には、10時のおやつがあります。

2日(金)のおやつのお月見団子は、保護者会からいただきます。

<園外保育について>

20日(火)は、もも組、いちご組、みかん組、めろん組は、お母さんの手作りのお弁当をおねがいします。

27日(火)は、いちご組、みかん組、めろん組は、お弁当箱に、ご飯(おにぎり)を詰めて持参してください。おかずは園で用意します。

<今月の献立から>

1、15(木)の、「じゃこと大豆のあまから煮」は、茹で大豆100gを片栗粉をまぶして揚げます。

ちりめん10gと、砂糖大1と醤油小1を鍋に入れ煮たてて、揚げ大豆をまぶします。おやつにしても、箸休めにしてもいいですよ

7、21(水)のおやつ「ちくわのポテト揚げ」は、竹輪の上にポテトサラダをのせて、てんぷら衣をつけて揚げたものです。

14、28(水)のおやつは、「油揚げコロッケ」です。

油揚げを裏返して、ゆでで潰したジャガイモと、甘辛く煮たツナ缶を入れます。爪楊枝で端を止めて、揚げます。

油揚げがカリッとしておいしいですよ。