

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと
1 15	金	チキンカレー ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、鶏肉、卵、ハム スキムミルク	玉葱、人参、いんげん コーン、りんご、キャベツ きゅうり、大根、昆布	油、お菓子 じゃが芋、カレールウ
2 16	土	五目うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ かまぼこ	玉葱、人参、シメジ、ネギ 白菜、果物	干しうどん
4 18	月	鮭の塩焼き おからの炒り煮 かきたま汁	牛乳 クッキー 鉄分チーズ	牛乳、鮭、おから ちくわ、卵、油揚げ チーズ	人参、ゴボウ、コンニャク 椎茸、ネギ、玉葱 白菜、えのき茸	油、砂糖、小麦粉
5 火	火	ポトフ 小魚の佃煮 胡瓜と切り干し大根の和え物	牛乳 ポテト ドーナツ	牛乳、ウイナー、ベーコン ちりめん	キャベツ、にんじん、大根 昆布、きゅうり 切り干し大根	団子粉 油、砂糖、ごま、じゃが芋
19 火	火	揚げ鶏のからめ煮 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵	葱、生姜、玉葱、人参 青菜、ブロッコリー	じゃが芋、小麦粉、油 砂糖、食パン、ジャム
6 20	水	ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの和え物 味噌汁、ひじきごはん	牛乳 じゃが芋と ここのちぢみ	牛乳、ちくわ、卵、ちりめん 味噌、油揚げ 鯉節、ちくわ	青海苔、小松菜、キャベツ 人参、もやし、玉葱 葱、わかめ、インゲン、こら	じゃが芋、小麦粉、油 片栗粉
7 21	木	マーボー豆腐 ナムル ししゃものみりん干し	牛乳 ゆかり おにぎり	牛乳、豆腐、豚肉、味噌 ししゃも	玉葱、葱、コンニャク、人参 にら、椎茸、青菜、モヤシ	砂糖、油、 ごま油、じゃがいも
8 22	金	さつまい 青菜のおかか和え だしまき卵	牛乳 小魚と大豆の あまから煮	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵 豆腐、鯉節、味噌 大豆、ちりめん	人参、大根、ゴボウ、シメジ コンニャク、葱、白菜、青菜	さつまい、油、砂糖 片栗粉
9 土	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉葱、人参、コーン、パセリ 果物	お菓子、油
11 25	月	豚じゃが 干草和え 小魚のり味	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳、豚肉、油揚げ 小魚、卵	玉葱、人参、コンニャク、南京 椎茸、いんげん、青菜、 キャベツ、しめじ、青海苔	小麦粉、じゃが芋、砂糖 油
12 火	火	鶏肉のカレー醤油焼き 切り干し大根の炒め煮 青菜の胡麻和え	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、油揚げ ちくわ、卵	人参、切り干し大根 インゲン、青菜、キャベツ 白菜	油、砂糖、小麦粉、山芋 イカフライ マヨネーズ
26 火	火	揚げ鶏のからめ煮 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵、チーズ	葱、生姜、玉葱、人参 青菜、ブロッコリー パイン缶	じゃが芋、小麦粉、油 砂糖、バターロールパン
13 27	水	春野菜の煮物 青菜の納豆和え スナックえんどうの塩茹で	牛乳 ココア 蒸しパン	牛乳、鶏肉、平天 ちりめん、鯉節 卵、味噌、スキムミルク	人参、玉葱、筍、きぬさや 小松菜、えんどう	小麦粉 油、砂糖、じゃがいも ココア、チョコレート
14 木	木	コロケ、ポイルキャベツ マカロニと野菜のフルチサラダ トマト、わかめご飯	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ ハム、きなこ、豆腐	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、パプリカ、トマト わかめ	マカロニ、じゃがいも 油、小麦粉、パン粉 砂糖、白玉粉
28 木	木	魚の竜田揚げ、ポイルキャベツ 野菜の旨煮 カリフラワーのオーロラ和え	牛乳 ピザトースト	牛乳、ベーコン、魚 チーズ	キャベツ、大根、小松菜 人参、玉葱、カリフラワー ピーマン、しめじ、わかめ	里芋、片栗粉、食パン 油、砂糖、マヨネーズ
30 土	土	親子丼 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵	玉葱、人参、椎茸、エノキ茸 青菜、果物	油、砂糖

三歳未満児は、10時のおやつがあります。

**園外保育があります。**  
**<めろん組、みかん組>**

15日(金)は、お母さんの手作りのお弁当をよろしくお願いします。  
19日(火)、26日(火)は、お弁当箱に、ご飯(おにぎり)を持ってきてください。おかずは、園で用意します。

カレーライスの日は、**スプーン**をお願いします。  
麺類の日は、**フォーク(箸)**をお願いします。

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度は毎月、レシピを載せたいと思います!!  
4月は先月のおやつで、園児たちに好評だった「**ポテトドーナツ**」です。シンプルな材料なのに、中はもちもち食感です。

**<ポテトドーナツ>**

材料(8個)	作り方
じゃが芋 150g 砂糖 50g 団子粉 100g 揚げ油	じゃが芋は、1cm厚さに切ってやわらかくゆでる。 茹で上がったら水を切り、形がなくなるまでつぶす。 が熱いうちに砂糖を入れて混ぜる。 (混ぜていると、ドロドロの液体に変化します!ビックリ!) に団子粉を混ぜる。バサバサするようなら、少し水を加える。 適当に丸めて、中温で、表面がきつね色になるまで揚げる。 (最初は、底にくっつくので、箸で鍋底から、離してください。)