

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
2	月	魚のお茶入りてんぷら 五目和え、たけのご飯 じゃがいもの味噌汁	牛乳 かしわもち チーズハイサンド	牛乳、魚、卵、油揚げ 竹輪、豆腐、味噌 チーズ	抹茶、椎茸、しらたき 青菜、人参、もやし 玉葱、わかめ、ネギ	じゃが芋、油、砂糖 かしわもち バターロールパン
17	火	高野豆腐の卵とじ 青菜のごまあえ、パイン缶 あさりと小魚の佃煮	牛乳 豆わか おにぎり	牛乳、鶏肉、高野豆腐 大豆、あさり、小魚 卵、鰹節	人参、玉葱、椎茸、インゲン 青菜、キャベツ、生姜 わかめ、パイン缶	じゃが芋、油、砂糖
18	水	豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ、粉ふきいも 豆ご飯	牛乳 若草蒸しパン	牛乳、豆腐、ツナ缶 卵、スキムミルク	玉葱、ひじき、キャベツ、人参 きゅうり、グリーンピース 青菜	さつまいも、じゃが芋、パン粉 マカロニ、小麦粉
19	木	中華丼 じゃが芋の煮付け ししゃものみりん干し	牛乳 クッキー チーズ	牛乳、豚肉、イカ、エビ 竹輪、ししゃも、チーズ 卵	玉葱、キャベツ、にんじん 筍、キクラゲ、チゲンサイ インゲン	片栗粉、ごま油、小麦粉 砂糖、マーガリン
6	金	新じゃがのそぼろ煮 じゃことピーマンの炒め物 卵焼き	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ちりめん かに風味かまぼこ ヨーグルト、卵	人参、玉葱、インゲン ピーマン、赤ピーマン、ばなな りんご、ミカン缶、パイン缶	じゃが芋、油、砂糖 片栗粉
7	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、かまぼこ 卵	人参、玉葱、青菜	干しうどん、砂糖
9	月	魚の生姜煮 野菜の和え物 かぼちゃの素揚げ	牛乳 わらびもち	牛乳、魚、鰹節 きなこ	人参、キャベツ、青菜、 コーン、かぼちゃ	砂糖、じゃが芋 わらびもち粉
10	火	炒り豆腐 さつまいもの昆布煮 青菜のしらす和え	牛乳 シュガートースト	牛乳、豆腐、豚肉 鰹節、しらす、バター	人参、玉葱、椎茸、インゲン 昆布、青菜、しめじ	さつまいも、砂糖、油 食パン
11	水	鶏肉の中華風てんぷら 春雨サラダ、手作りふりかけ わかめスープ	牛乳 塩焼きそば	牛乳、鶏肉、卵、ハム 小魚、干しえび、鰹節 豆腐、ベーコン	人参、きゅうり、キャベツ もやし、わかめ、ネギ、コラ えのき茸、キクラゲ、筍	小麦粉、ごま油、油 春雨、中華麺
25	水	オレンジチキン 春雨サラダ、小魚の佃煮 わかめスープ	牛乳 焼きそば	牛乳、鶏肉、ハム 小魚、鰹節、豆腐 ベーコン	人参、きゅうり、キャベツ もやし、わかめ、ネギ えのき茸、玉葱	片栗粉、油、砂糖 春雨、中華麺
12	木	筑前煮 小松菜の納豆和え、果物 アスパラベーコン炒め	牛乳 ちぢみ	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵、バター、納豆、フリマ ベーコン	人参、筍、ゴボウ、コンニャク 椎茸、インゲン、青菜、果物 アスパラ、切り干し大根、コラ	小麦粉、片栗粉、じゃが芋 ごま油、油
13	金	カレーライス ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、牛肉、卵 スキムミルク、小魚	玉葱、人参、インゲン キャベツ、きゅうり	じゃが芋、油、お菓子 カレールウ
14	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	玉葱、人参、コーン ピーマン、しめじ	お菓子、油
30	月	ちくわの香味煮 ポイル野菜の昆布和え 小魚のり味	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳、豚肉、ちくわ 小魚、卵	人参、インゲン、コンニャク ごぼう、キャベツ、きゅうり 青海苔、昆布、南京	じゃがいも、ごま、砂糖 油、ごま油、小麦粉 マーガリン
31	火	かきあげ ひじきの炒め煮 トマト、すまし汁	牛乳 おにぎり (チキンライス)	牛乳、油揚げ、ちくわ 豆腐、かまぼこ、えび ベーコン	筍、みつば、玉葱、人参 ひじき、インゲン、トマト えのき茸、ネギ、コーン	さつまいも、小麦粉 油、片栗粉

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。

10日(火)は、**めろん組、みかん組、いちご組、もも組**は、お母さんの手作りのお弁当をお願いします。

2日の、端午の節句のおやつ「**かしわもち**」は、保護者会よりいただきます。

今月のレシピ

「**オレンジチキン**」25日の給食です。今回、初めて取り入れた料理です。おいしくできるかな。ワクワク。

材料(4人分)	作り方
鶏もも肉2枚分(一口大に切る) 塩コショウ、片栗粉、揚げ油 オレンジジュース 60cc 酢 大3 砂糖 大3 しょうゆ 大2 生姜 少々	1.鶏肉は、塩コショウをして、片栗粉をまぶして揚げる。 2.鍋にオレンジジュース、酢、砂糖、しょうゆ、みじん切りにした生姜を入れ、煮立たせる。その中に、揚げた肉を絡めてできあがり!