

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
1 15	水	煮魚 ばんさんすう、小魚の佃煮 さつまいもの煮付け	牛乳 ネギ焼き	牛乳、魚、ハム、ちりめん 鰹節、ちくわ	キャベツ、人参、きゅうり 昆布、ネギ、紅生姜	春雨、ごま、さつまい 砂糖、ごま油 小麦粉、油
2 16	木	回鍋肉 ナムル ひじきのじゃこ煮	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、豚肉、厚揚げ 味噌、かにかま ちりめん	キャベツ、しめじ、ピーマン 白葱、青菜、もやし 人参、ひじき、きゅうり	さつまい、油、砂糖 ごま油、片栗粉 そうめん
3 17	金	三色丼 具沢山味噌汁 果物	牛乳 おから ドーナツ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、卵 おから、スキムミルク、ちくわ 味噌	ごぼう、人参、青菜 もやし、かぼちゃ、キャベツ 玉葱、にら、しめじ、果物	砂糖、油、マーガリン 小麦粉
4 18	土	きつねうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ	人参、青菜、わかめ	砂糖、干しうどん
6 20	月	うま煮 青菜のおかか和え 小魚のり味	牛乳 クッキー 鉄分チーズ	牛乳、牛肉、イカ、鰹節 小魚、チーズ、卵	人参、筍、インゲン、ごぼう コンニャク、青菜、青海苔 もやし	油、砂糖、じゃが芋 小麦粉、マーガリン
7 21	火	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味 マカロニサラダ 野菜の浅漬け	牛乳 蒸しパン	牛乳、鶏肉、卵、スキムミルク ハム	玉葱、筍、ピーマン、青菜 人参、キャベツ、コーン きゅうり、大根、かぼちゃ	小麦粉、砂糖、油 金時豆、片栗粉 マカロニ
8 22	水	鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 えのき納豆、一口セリ-	牛乳 ちくわの ポテト揚げ	牛乳、鮭、油揚げ、納豆 ちりめん、ちくわ、卵	切り干し大根、人参 インゲン、えのき茸、ネギ 海苔	油、ごま、じゃが芋、セリ- マヨネーズ、小麦粉
9 23	木	ちくわの香味煮 青菜の磯和え ちりめん入り卵焼き	牛乳 豆わか おにぎり	牛乳、ちくわ、豚肉 ちりめん、卵、大豆	人参、コンニャク、ゴホリ 青菜、しめじ、椎茸 のり、わかめ	ゴマ、油、砂糖、じゃが芋
10	金	ごぼうと大豆のドライカレー ゆで卵 野菜のマリネ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳、合びきミンチ、大豆 卵、ちりめん、チーズ	ゴホリ、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、きゅうり セロリ	油、砂糖、カレールウ お菓子
24	金	鶏肉とほうれん草のカレー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳、鶏肉、卵 ハム、チーズ	玉葱、人参、インゲン コーン、青菜、キャベツ きゅうり、トマト	油、カレールウ じゃが芋、マカロニ お菓子
11 25	土	卵うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、卵 ちくわ	玉葱、人参、青菜 果物	干しうどん、砂糖
13 27	月	豚肉のしょうが焼き 豆腐のチャンプルー さつまいもの粉ふき	牛乳 大豆と小魚の 甘辛煮	牛乳、豚肉、豆腐 大豆、ちりめん スキムミルク、鰹節	玉葱、生姜、人参、キャベツ 小松菜、きゅうり、もやし	油、砂糖、さつまい 片栗粉
14 28	火	かぼちゃコロッケ ポイル野菜 ひじきご飯	牛乳 ごまじゃこ トースト	牛乳、豚肉、フリソ 油揚げ、卵	玉葱、人参、かぼちゃ キャベツ、きゅうり、ひじき インゲン	じゃが芋、小麦粉、パン粉 油、食パン、ごま マヨネーズ
29	水	大豆の磯煮 キャベツときゅうりの酢の物 トマト、ゆかりご飯	牛乳 フルーツ ポンチ	牛乳、大豆、鶏肉、油揚げ	キャベツ、きゅうり、ひじき 人参、ゴホリ、インゲン、コンニャク トマト、ミカン、バナナ	砂糖、白玉粉、じゃが芋 油
30	木	鶏肉の天ぷら 野菜とコーンの和え物 豆腐の味噌汁	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、卵、鰹節 豆腐、味噌、油揚げ ちくわ	青菜、人参、キャベツ、コーン えのき茸、玉葱、ネギ	小麦粉、油、じゃが芋 山芋、てんかす

三才未満児には、10時のおやつがあります。

おからドーナツ

3、17(金)のおやつです。

材料(10個分)		作り方
小麦粉	60g	マーガリン(バター)は、電子レンジで溶かしておく。 ボールにと全材料を入れ混ぜる。 適当に丸め、油で揚げる。 (焦げるので、弱火でゆっくり揚げる) べちゃべちゃした生地なので 手に油を塗ると丸めやすいですよ。
ベーキングパウダー	小1/2	
マーガリン(バター)	20g	
卵	1個	
砂糖	35g	
おから	50g	
揚げ油		