

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	金	親子丼 青菜の胡麻和え ししゃものみりん干し	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ ししゃも、チーズ	玉葱、人参、ネギ、椎茸 えのき茸、青菜、海苔	砂糖、油、ごま、お菓子
16	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子 (16日のみ)	牛乳、卵、ベーコン	しめじ、玉葱、人参 コーン、ピーマン、果物	油、お菓子
4	月	鶏肉のパン粉焼き、オイルキャベツ ラタトゥイユ、わかめご飯 粉ふきいも	牛乳 モヤシ入り ちぢみ	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン ちりめん	なす、ズッキーニ、トマト 玉葱、ピーマン、キャベツ わかめ、モヤシ、こら	じゃが芋、小麦粉 パン粉、マカロニ、マヨネーズ 小麦粉、片栗粉
5	火	豚肉のしょうが焼き 五目和え、果物 おくら納豆	牛乳 チョコレート入り ケーキ	牛乳、豚肉、油揚げ ちりめん、納豆、卵	玉葱、生姜、人参、キャベツ 椎茸、しらたき、青菜 もやし、おくら、えのき茸	油、砂糖、小麦粉 マーガリン、チョコレート
19	火	マーボー丼 きゅうりの華風あえ、果物 じゃが芋の炒め煮	牛乳 とうもろこし	牛乳、豚肉、豆腐 ウインナー、味噌	玉葱、人参、こら、生姜 椎茸、なす、ピーマン とうもろこし、果物	片栗粉、ごま油、ごま 砂糖、油、じゃが芋
20	水	鮭のムニエルのレモン風味 かぼちゃサラダ ゴマスープ、ひじきご飯	牛乳 ピザトースト	牛乳、鮭、ベーコン バター、チーズ、豆腐、卵 ちくわ	ビシキ、かぼちゃ、人参 きゅうり、コーン、えのき茸 玉葱、青菜、ピーマン、ナス	小麦粉、マヨネーズ、ごま ごま油、砂糖、食パン
7	木	とうもろこしご飯 鶏肉のから揚げ 和風サラダ、そうめん汁	牛乳 アイスクリーム	牛乳、鶏肉、バター かにかま、卵	ハセリ、人参、キャベツ おくら、コーン、きゅうり	そうめん、小麦粉、砂糖 油、アイスクリーム
21	木	鶏肉とかぼちゃの甘辛だれ 野菜のタルタルサラダ トマト	牛乳 枝豆	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵	かぼちゃ、ピーマン 人参、キャベツ、きゅうり コーン、レタス、トマト、枝豆	油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ
22	金	夏野菜カレー ゆで卵 ユールスローサラダ	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、豚肉、卵	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、なす、かぼちゃ ピーマン、リンゴ	カレールウ 油、砂糖 そうめん
23	土	わかめうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、卵	玉葱、人参、青菜 生姜、わかめ、果物	干しうどん 砂糖
25	月	夏野菜のそぼろ煮 キャベツの甘酢味 小魚の佃煮	牛乳 クッキー 小魚	牛乳、豚ミンチ、厚揚げ ちりめん、小魚 鰹節	かぼちゃ、なす、玉葱 ピーマン、人参、キャベツ きゅうり、昆布	砂糖、油、片栗粉 ゴマ、マーガリン、小麦粉
12	火	さばの香味揚げ 千草和え、一口ゼリー 味噌汁	牛乳 ツナサンド	牛乳、さば、油揚げ 竹輪、味噌、ツナ缶 鰹節	ネギ、生姜、人参、青菜 キャベツ、もやし えのき茸	油、片栗粉、砂糖 麩、じゃが芋、食パン ゼリー
26	火	煮魚 ひじきのきんぴら 青菜のおかか和え	牛乳 ツナサンド	牛乳、魚、平天、鰹節 ツナ缶	生姜、人参、ゴボウ、ひじき こんにゃく、青菜、もやし	食パン、マヨネーズ 砂糖、油、ごま
27	水	手作りがんもどき 五色和え ふりかけ、金時豆	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、豆腐、鶏肉 豚肉、卵、スキムミルク 小魚、干しあみ	人参、ゴボウ、ひじき 青菜、キャベツ、もやし コーン、玉葱、こら、筍	片栗粉、油、ごま、金時豆 中華麺、味噌 ごま油
28	木	スパゲティミートソース ポイル野菜 パイン缶	牛乳 わかめ おにぎり	牛乳、豚肉、ちりめん	トマト、なす、玉葱、パイン ピーマン、しめじ、わかめ キャベツ、キュウリ、人参	片栗粉、砂糖、油 スパゲティ
29	金	クリスマスビーチキン フロッキーのごまじゃこサラダ トマト、とうもろこしご飯	牛乳 チョコレート入り ケーキ	牛乳、鶏肉、卵、バター かにかま、ちりめん	ココク、フロッキー、きゅうり コーン、人参、キャベツ トマト、ハセリ	コーンフレーク、小麦粉、ごま 油、砂糖、チョコレート
30	土	かに玉丼 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、かにかま 卵	玉葱、人参、生姜 椎茸、青菜、果物	砂糖、油、お菓子

三才未満児には、10時のおやつがあります。  
7日(木)の、おやつ「アイスクリーム」は、保護者会よりいただきます。

29日のメニューです！  
「クリスマスビーチキン」

材料(4人分)		作り方
とり胸肉	2枚(450g)	1.鶏肉は、皮をとって均一な厚さにする。 一口大にきる。 2.ポウルに鶏肉、塩、砂糖を入れ もみ込んで15分置く。 3.小麦粉、溶き卵、水を加えて混ぜる。 4.コーンフレークを粗く砕いて、鶏肉にまぶす。 5.フライパンに油を1cm程敷き、表裏を 計6分位揚げ焼きにしたら出来上がり
コーンフレーク	80g	
にんにく	薄切り3枚	
塩	小1	
砂糖	小1	
小麦粉	大4	
卵	1個分	
水	大2	