

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	月	豚じゃが きゅうりと春雨の酢もの 焼きししゃも	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、豚肉、ちりめん ししゃも	玉葱、人参、椎茸、コンニャク きゅうり、インゲン、わかめ	じゃがいも、砂糖 油、そうめん、てんかす
2	火	揚げさばの緑酢かけ	牛乳	牛乳、さば、油揚げ	キャベツ、トマト、椎茸	片栗粉、油
17	水	ポイルキャベツ、トマト 五目和え、わかめご飯	ニラとちくわの ちぢみ	ちくわ、スキムミルク、卵	コンニャク、青菜、人参 わかめ、きゅうり	じゃがいも、砂糖 小麦粉
3	水	ジャージャー麺 ポイル野菜 ゆで卵	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、ちりめん 卵、味噌	玉葱、人参、椎茸、筍 ピーマン、きゅうり キャベツ、海苔	油、砂糖、中華麺
4	木	野菜と鶏肉のトマト煮 青菜と卵のソテー 手作りふりかけ	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鶏肉、卵 ベーコン、バター 干しエビ、小魚、鰹節	人参、玉葱、キャベツ ピーマン、トマト、青菜 コーン、エリンギ	じゃが芋、砂糖、油 食パン、ジャム
5	金	親子丼 野菜のドレッシング和え あさりと昆布の佃煮	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、ちくわ、鶏肉、卵 豆腐、あさり、鰹節 きなこ	玉葱、人参、椎茸、青菜 キャベツ、きゅうり、昆布	白玉粉、砂糖、油 じゃが芋 青じそドレッシング
19	金	魚の味噌煮 ゴーヤチャンプルー ひじきのじゃこ煮	牛乳 フルーツ パンチ	牛乳、魚、スキムミルク、卵 豆腐、ちりめん、鰹節 味噌	もやし、人参、ゴーヤ きゅうり、ひじき ハイン、ミカン、バナナ	油、サイダー 砂糖
6	土	肉そぼろうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉	玉葱、なす、人参 きゅうり、しょうが、果物	干しうどん、油 片栗粉
8	月	高野豆腐の卵とじ きゅうりとトマトのナムル 小魚のり味	牛乳 クッキー チーズ	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐 小魚、チーズ	玉葱、人参、なす、椎茸 いんげん、きゅうり、トマト 青海苔	砂糖、油、小麦粉 マーガリン
9	火	鮭のレモン醤油焼き チャブチェ かぼちゃの煮つけ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳、鮭、豚肉 ヨーグルト	人参、玉葱、ピーマン しめじ、クラゲ、チンゲンサイ こら、かぼちゃ、果物	春雨、油、砂糖
23	火	鮭寿司 鶏肉のから揚げ 味噌汁	牛乳 アイスクリーム	牛乳、鶏肉、鮭、卵 油揚げ アイスクリーム	きゅうり、たくあん、海苔 なす、ネギ、玉葱、もやし	じゃがいも、小麦粉、砂糖 油
10	水	夏野菜カレー 野菜サラダ ゆで卵	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、豚肉 卵、ちりめん チーズ	なす、人参、玉葱、ピーマン かぼちゃ、トマト、きゅうり キャベツ	砂糖、油 お菓子
11	木	豆腐とツナのハンバーグ ポテトサラダ、プチトマト とうもろこしご飯	牛乳 シュガー トースト	牛乳、ツナ缶、豆腐 スキムミルク、ハム 卵、バター	玉葱、ひじき、きゅうり みかん缶、トマト、コーン	じゃが芋、マヨネーズ 油、パン粉 食パン
12	金	スパゲティミートソース かきたま汁 果物	牛乳 わかじゃこ おにぎり	牛乳、豚肉 豆腐、ちくわ、卵、ちりめん	玉葱、人参、なす、ピーマン トマト、キャベツ、コーン わかめ、果物	スパゲティ、片栗粉 油、じゃがいも
27	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	玉葱、人参、ピーマン コーン、果物	油 お菓子
29	月	豚じゃが 青菜ときのこの和え物 一口セリ	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、豚肉、油揚げ	玉葱、人参、椎茸、コンニャク 青菜、キャベツ、しめじ エリンギ、インゲン、きゅうり	砂糖、じゃがいも 油、一口セリ そうめん、てんかす
30	火	中華丼 ひじきとちりめんの和え物 蒸しかぼちゃ	牛乳 ポテト ドーナツ	牛乳、エビ、豚肉、イカ ちりめん、卵 ウスラタコ	玉葱、クラゲ、人参 ひじき、もやし、きゅうり かぼちゃ、キャベツ	片栗粉、油、ごま油 砂糖、じゃがいも 団子粉
31	水	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 なすの味噌汁	牛乳 チョコ入り ケーキ	牛乳、ちくわ、油揚 ちくわ、味噌、卵 豆腐	切り干し大根、人参 ピーマン、玉葱、にら なす	じゃが芋、油、小麦粉 マーガリン、チョコレート

三歳未満児は、10時のおやつがあります。

23(火)のおやつ「アイスクリーム」は、保護者会費よりいただきます。

もも、ばなな、さくらんぼ組は、フルーツゼリーになります。

手作りクッキー (アイスボックスクッキーです)

材料	作り方
プレーン: マーガリン70g、砂糖55g 卵1/2個、小麦粉150g	作り方は、プレーンもチョコも同じです。 1.マーガリンと砂糖をすりませる。 2.卵を加える。小麦粉を加えまとめる。 3.棒状に整え、ラップをして冷凍する。 4.半解凍で5~7mmに切り、180度の オープンで10分ほど焼いてできあがり
チョコ : マーガリン70g、砂糖55g 卵1/2個、小麦粉120g ココア(無糖)25g	