

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	木	うま煮 青菜の胡麻和え だしまき卵	牛乳 ゆかり おにぎり	牛乳、豚肉、卵、厚揚げ 平天、ちりめん、卵	人参、ゴボウ、こんにゃく 椎茸、インゲン、のり 青菜	じゃがいも、砂糖 油、ごま
2	金	ドライカレー ゆで卵 ポテトサラダ	牛乳 フルーツ パンチ	牛乳、あいびきミンチ 卵、魚肉ソーセージ	人参、玉ねぎ、ごぼう ピーマン、キャベツ きゅうり、コーン、果物	じゃがいも、マヨネーズ 油、カレールウ サイダー
16	金	カレーライス、ふくしん漬け ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 フルーツ パンチ	牛乳、豚肉、卵、ちりめん スキムミルク	人参、玉葱、キャベツ きゅうり、インゲン、果物 ふくしん漬け	じゃが芋、砂糖、油
3	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、卵、鶏肉 ちくわ、油揚げ	玉葱、人参、青菜 椎茸、果物	砂糖、油、干しうどん お菓子
5	月	豚肉となすの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもの粉ふき	牛乳 お好み焼き	牛乳、豚肉、厚揚げ 味噌、ちりめん ちくわ	人参、なす、キャベツ 玉ねぎ、椎茸、ピーマン きゅうり、ワカメ、えのき茸	油、砂糖、ごま油 さつまいも、てんかす 片栗粉、小麦粉
6	火	鶏肉の中華風てんぷら ばんさんすう トマト、小魚のり味	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、鶏肉、卵、ハム 小魚	生姜、にんじん、もやし きゅうり、きくらげ キャベツ、トマト、海苔	小麦粉、片栗粉 油、ごま、砂糖、油 春雨、そうめん
7	水	マーボー丼 青菜のナムル 焼きシシャモ、果物	牛乳 卵サンド	牛乳、豆腐、豚肉 味噌、かにかま、ししゃも 卵	人参、玉ねぎ、椎茸 にら、生姜、青菜 果物	油、砂糖、ごま油 マヨネーズ バターロールパン
21	水	親子丼 焼きシシャモ 野菜とじゃが芋の和え物	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、鶏肉、卵 ししゃも、ちりめん チーズ	玉ねぎ、人参、椎茸 青菜、キャベツ、パイン きゅうり	じゃが芋、砂糖、油 バターロールパン
8	木	煮魚、金時豆 切り干し大根の和風サラダ ブロッコリー、一口ゼリー	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、魚、チーズ	生姜、人参、切り干し大根 ひじき、青菜、ブロッコリー	金時豆、胡麻、お菓子 一口ゼリー
9	金	鮭とチーズの洋風ずし 具たくさん味噌汁 唐揚げ入りきんぴら	牛乳 フランクフルト	牛乳、鮭、チーズ、卵 厚揚げ、鶏肉 ウインナー	きゅうり、人参、なす もやし、ごぼう、ピーマン キャベツ、海苔、にら	じゃが芋、砂糖、油 片栗粉、ごま ホットケーキミックス
10	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参 ピーマン、しめじ、果物	油、お菓子
12	月	豚肉のにら玉炒め ひじきとちりめんの和え物 蒸しかぼちゃ	牛乳 月見団子 おにぎり	牛乳、豚肉、卵 ちりめん	人参、キャベツ、玉ねぎ もやし、椎茸、にら かぼちゃ、きゅうり	オイスターソース 砂糖、油
13	火	揚げサバのみどり酢かけ ポイルキャベツ、トマト 五目和え、わかめごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳、さば、油揚げ	きゅうり、生姜、キャベツ 青菜、椎茸、トマト こんにゃく、わかめ	片栗粉、油 じゃがいも 食パン
27	火	秋刀魚の蒲焼丼 青菜と切り干し大根の和え物 さつまいもの甘煮	牛乳 ピザトースト	牛乳、秋刀魚、油揚げ チーズ、ベーコン	切り干し大根、生姜 人参、青菜 玉ねぎ、人参、ピーマン	油、片栗粉、ごま ごま油、さつまいも 食パン
14	水	ツナ入り卵焼き 干草和え 小魚の佃煮	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、卵、ツナ缶 油揚げ、ちりめん 豚肉、味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン 青菜、キャベツ、もやし 昆布、タケノコ、にら	油、じゃが芋 中華めん、片栗粉
29	木	筑前煮 青菜の納豆和え、果物 春雨とひき肉の炒め物	牛乳 チョコ入り ケーキ	牛乳、鶏肉、鯉節 豚肉、納豆 卵	人参、椎茸、インゲン、青菜 インゲン、ごぼう、コンヤク タケノコ、キクラゲ、果物	春雨、じゃが芋、油 砂糖、片栗粉、チョコ 小麦粉、マーガリン
30	金	魚のタルタル焼き フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ちぢみ	牛乳、魚、卵、ハム ウインナー ちくわ	玉ねぎ、人参、パセリ キャベツ、コーン シメジ、もやし、ニラ	マヨネーズ、油 マカロニ、じゃが芋

三歳未満児には、10時のおやつがあります。  
12日(月)の「お月見団子」は、保護者会費よりいただきます。  
もも組、ばなな組、さくらんぼ組はゼリーです。

< おやつのはなし >

< 鮭とチーズの洋風寿司 >

材料(ご飯2合分)	作り方
ご飯 2合 砂糖 50g 塩 小1.5 酢 40g 焼き鮭 2切れ きゅうり 1/4本 炒り卵 1個分 プロセスチーズ 40g程	1.炊きたてのご飯に、砂糖、塩、酢を 混ぜ合わせたものを混ぜる。 2.鮭をほぐす。 3.チーズをサイコロに切る。 4.きゅうりを輪切りに切る。 5.冷めた寿司飯に、鮭、チーズ、きゅうり 炒り卵を混ぜて、できあがり！