

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	火	チキンピカタ、ブロッコリー スパゲティソース マッシュポテト	牛乳 大学いも	牛乳、卵、鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、キャベツ 人参、ピーマン、しめじ みかん缶、きゅうり	小麦粉、油、砂糖、ゴマ スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、さつまいも
15	火	煮魚 レンコンのきんぴら 小松菜の納豆和え	牛乳 ちぢみ	牛乳、魚、ちくわ 納豆、鰹節 卵	人参、レンコン、生姜 ピーマン、小松菜 にら	砂糖、油、ゴマ 小麦粉、片栗粉
2	水	高野豆腐の卵とじ かぶのおかか和え ししゃものみりん干し	牛乳 蒸しパン	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐、ししゃも かまぼこ、鰹節	玉ねぎ、人参、椎茸 インゲン、カブ、きゅうり	砂糖、油、じゃが芋 小麦粉 さつまいも、チョコレート
16	水	白身魚のフライ(タルソース) 春雨サラダ、ポイルキャベツ とうもろこしご飯、トマト	牛乳 ジャムサンド	牛乳、魚、卵 ハム、バター	玉ねぎ、パセリ、人参 きゅうり、キャベツ トマト、コーン、パプリカ	小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖 春雨、ごま油、食パン
17	木	松風焼き 青菜の磯和え かぼちゃのいとこ煮	牛乳 おでん	牛乳、卵、鶏肉 味噌、ちくわ	青菜、海苔、えのき茸 人参、玉ねぎ、小豆 かぼちゃ、大根	砂糖、油 パン粉
4 18	金	カレーライス フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、豚肉、スキムミルク 卵、ハム	玉ねぎ、人参、りんご インゲン、キャベツ、コーン きゅうり、パプリカ	油、じゃが芋、カレールウ お菓子
5 19	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、コーン 果物	お菓子、油
7 21	月	ちくわの香味煮 青菜のおひたし 大豆と小魚のあまから煮	牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉、ちくわ 鰹節、ちりめん、大豆 卵	人参、こんにゃく、インゲン 生姜、白ネギ、青菜	じゃが芋、油、砂糖 片栗粉 マーガリン、小麦粉
8 22	火	さんまのかば焼き丼 具だくさんのっぺい汁 果物	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、さんま、厚揚げ 豚肉、味噌	シメジ、大根、えのき茸 人参、コンニャク、白菜 椎茸、玉ねぎ、筍	じゃが芋、油、ごま油 片栗粉 中華めん
9	水	きのこのシチュー ブロッコリーの塩ゆで マカロニサラダ	牛乳 油揚げ コロッケ	牛乳、鶏肉 油揚げ、ツナ缶	玉ねぎ、人参、シメジ コーン、舞茸、白菜 ブロッコリー、キャベツ、胡瓜	じゃが芋、シチューミクス 油、マカロニ、砂糖
10 24	木	ちくわの変わり揚げ 千草和え じゃがいものカントリー煮	牛乳 おにぎり	牛乳、ちくわ、卵 干しエビ、油揚げ バター、鰹節、豚肉	人参、青菜、キャベツ もやし、玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉 ゴマ、油
11	金	豚じゃが 卵焼き 柿なます	牛乳 小倉カステラ	牛乳、豚肉、ベーコン 油揚げ、卵	玉ねぎ、人参、コンニャク インゲン、椎茸、青菜 大根、きゅうり、柿	油、砂糖、じゃが芋 小麦粉
25	金	鶏肉のバルサミコ風味 レソンのサラダ、ちりめんご飯 かぼちゃのグラッセ	牛乳 甘辛団子	牛乳、鶏肉、バター ハム、ちりめん、豆腐	かぼちゃ、玉葱、レンコン きゅうり、人参	油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ、白玉粉
12 26	土	けんちんうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐 油揚げ	人参、大根、コンニャク ごぼう、しめじ、ネギ 果物	干しうどん、ごま油 さつまいも
14 28	月	そぼろご飯 味噌汁 さつまいものオレンジ煮	牛乳 クッキー チーズ	牛乳、鶏肉、卵 厚揚げ、味噌 チーズ	青菜、人参、かぼちゃ えのき茸、なす、ネギ 玉ねぎ、大根	油、砂糖、マーガリン さつまいも、小麦粉 オレンジジュース
29	火	鮭の塩焼き おからの炒り煮 大根の味噌汁、果物	牛乳 卵サンド	牛乳、鮭、おから 油揚げ、ちくわ、卵豆腐 味噌、卵	人参、ゴボウ、コンニャク 椎茸、ネギ、大根 果物	油、じゃが芋 マヨネーズ、食パン
30	水	酢鶏 青菜のナムル さつまいもの甘煮	牛乳 おでん	牛乳、鶏肉、かにかま ちくわ、卵	生姜、人参、玉ねぎ キャベツ、筍、椎茸、ピーマン 青菜、シメジ、大根	さつまいも、砂糖 片栗粉、油

3歳未満児には、10時のおやつがあります。

<園外保育について>

1日(火)は、いちご組、みかん組、めろん組は、お母さんの手作り弁当をお願いします。

「鶏肉のバルサミコ風味」

材料	作り方
鶏もも肉(適当に切る) 2枚分 小麦粉、油 バルサミコ酢 大3、赤ワイン大1 しょうゆ大1、みりん大1 いちごジャム10g、砂糖小2 にんにく1かけ、塩コショウ少々 バター10g	1.鶏肉は、小麦粉をつけて、油を敷いたフライパンでカリッと焼く。 2.鍋に、バルサミコ酢、赤ワイン、砂糖、しょうゆ、みりん、ジャム すりおろしたニンニクを入れ、半量になるまで煮詰める。 最後に塩コショウで味を整え、バターを溶かす。 3.焼いた肉にソースをかけて、できあがり!