

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	
4	18	水	マカロニ入りシチュー ブロッコリーの塩茹で わかめサラダ	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、スキムミルク かにかま	人参、玉葱、わかめ 大根、ブロッコリー キャベツ	じゃが芋、シチューミックス 油、砂糖、 マーガリン、マカロニ
5	木	魚の照り焼き 紅白なます さつまいもとリンゴのきんとん	牛乳 ホットケーキ	牛乳、魚、かまぼこ 油揚げ、卵	大根、人参、きゅうり りんご	さつまいも、砂糖、油 小麦粉	
19	木	卵焼き 切り干し大根の煮つけ ポテトサラダ	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ 魚肉ソーセージ ちくわ	玉ねぎ、人参、ピーマン 切り干し大根、インゲン 椎茸、キャベツ、きゅうり	小麦粉、じゃが芋 山芋、マヨネーズ 油、砂糖	
6	20	金	ちくわの磯部揚げ 胡麻和え、金時豆 小魚の佃煮	牛乳 七草粥 野菜雑炊	牛乳、ちくわ、卵 ちりめん、鯉節 エビ	青のり、青菜、人参 白菜、昆布、大根	小麦粉、金時豆 油
7	21	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵	玉葱、人参、椎茸 えのき茸、青菜、ばなな	砂糖、油
23	月	豚汁 焼きシシャモ 青菜の納豆和え	牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉、豆腐 油揚げ、味噌、ちりめん 納豆、卵	人参、大根、ゴボウ コンニャク、白菜、ネギ 青菜	さつまいも、油、砂糖 小麦粉	
10	24	火	サバの竜田揚げ ひじきの炒め煮 ポイルキャベツ、さつま芋の煮付	牛乳 ちぢみ	牛乳、さば、油揚げ ちくわ、卵	生姜、人参、レンコン ひじき、インゲン、キャベツ じゃら	片栗粉、油、砂糖 さつまいも、小麦粉 じゃが芋
11	25	水	筑前煮 ぎせい豆腐、果物 カリフラワーのオーロラ和え	牛乳 ぜんざい あべかわ団子	牛乳、鶏肉、卵 豆腐 きなこ(25)	人参、ゴボウ、れんこん コンニャク、椎茸、インゲン カリフラワー、果物	油、砂糖、白玉粉 じゃが芋、さつまいも マヨネーズ
12	26	木	カレーライス ゆで卵 ポイル野菜	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、卵 ちりめん	人参、玉ねぎ、りんご インゲン、キャベツ、きゅうり 大根、みかん缶	カレールウ、じゃが芋 小麦粉、マーガリン カルピス
13	金	魚の甘辛揚げ ばんさんすう ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 焼きそばパン	牛乳、魚、ベーコン ハム	きゅうり、キャベツ、人参 ブロッコリー、もやし、玉ねぎ ピーマン	油、片栗粉、春雨 砂糖、ロールパン 中華そば	
27	金	マーボー豆腐 中華風和え きんぴらごぼう	牛乳 クッキー チーズ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ ハム、ちくわ、チーズ 卵	人参、玉ねぎ、椎茸 ニラ、キャベツ、きゅうり ゴボウ、ピーマン	片栗粉、砂糖、油 ごま油、小麦粉	
14	28	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	人参、玉ねぎ、ピーマン しめじ、コーン、果物	油 お菓子
16	月	高野豆腐の卵とじ ひじきのじゃこ煮 青菜のおひたし、果物	牛乳 ツナマヨ サンド	牛乳、高野豆腐、卵 鶏肉、ちりめん、鯉節 シーチキン	人参、玉ねぎ、椎茸 インゲン、ひじき、青菜 もやし、果物	砂糖、油、じゃが芋 食パン、マヨネーズ	
30	月	洋風ちらし寿司 青菜のシラス和え 味噌汁、みかん	牛乳 卵サンド	牛乳、卵、かにかま 魚肉ソーセージ、チーズ ちりめん、豆腐、みそ	人参、きゅうり、コーン 青菜、えのき茸、玉ねぎ ネギ、みかん	じゃが芋、マヨネーズ 砂糖、油、食パン	
17	31	火	鮭のムニエル 花野菜のサラダ 白菜のスープ、ゆかりご飯	牛乳 ココアバナナ マフィン	牛乳、鮭、ハム かにかま、豆腐	ブロッコリー、カリフラワー、バナナ 人参、キャベツ、白菜 玉ねぎ、ネギ、椎茸	小麦粉、バター、油 マヨネーズ、片栗粉 小麦粉

三歳未満児には、10時のおやつがあります。

### <ココアバナナマフィン>

<材料(カップケーキ6個分)>

小麦粉90g、片栗粉20g、ココア小1  
ベーキングパウダー小1、牛乳80cc、砂糖30g  
油30g、塩少々、ばなな 1/2本

<作り方>

- 1.ばななはつぶす。
- 2.材料を全部混ぜる。
- 3.カップに分ける。180度のオーブンで10分焼いて  
出来上がり！