

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと
1 15	水	ちくわの香味煮 春雨の酢の物 ひじきのじゃこ煮	牛乳 ちぢみ	牛乳、豚肉、チリ ハム、ちりめん、鯉節 卵、ちくわ	人参、コンニャク、インゲン キャベツ、もやし、きゅうり ひじき	じゃが芋、油、砂糖、ごま 春雨、ごま油 小麦粉、片栗粉
2 16	木	中華丼 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 シュガー トースト	牛乳、豚肉、いか、えび 鶏肉、バター	白菜、人参、玉ねぎ きくらげ、青梗菜、椎茸 ブロッコリー	片栗粉、ごま油 じゃが芋、油、砂糖 食パン
3 17	金	呉汁 青菜の磯和え ちくわのてんぷら	牛乳 手巻き寿司	牛乳、油揚げ、豆腐 ちくわ、卵、ちりめん ツナ缶、鶏肉	白菜、大根、人参 青菜、ゴボウ、コンニャク もやし、ネギ、きゅうり	じゃがいも 砂糖、小麦粉 マヨネーズ
18	土	チキンライス ゆで卵、果物	牛乳 お菓子	牛乳、卵、鶏肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン しめじ、コーン、果物	油 お菓子
6 20	月	ピビンバ 具だくさん中華スープ 果物	牛乳 蒸しパン	牛乳、牛肉、ハム 卵、スキムミルク	ぜんまい、人参、もやし 青菜、玉ねぎ、椎茸 えのき茸、にら、白菜	春雨、砂糖、油 ごま油、ごま
7 21	火	うま煮 切り干し大根の胡麻サラダ 小魚のり味	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、いか 小魚	切り干し大根、きゅうり 人参、青のり、ごぼう こんにゃく、インゲン	ごま、じゃが芋、油 砂糖
8 22	水	魚の塩焼き おからの炒り煮 かきたま汁	牛乳 お好み焼き	牛乳、鮭、おから、油揚げ 卵、ちくわ、豆腐	人参、ごぼう、コンニャク 椎茸、ネギ、玉葱、キャベツ えのき茸、にら、白菜	山芋、小麦粉、油 砂糖
9 23	木	テンペ入りかきあげ キャベツときゅうりの土佐酢和え ひじきごはん	牛乳 野菜雑炊	牛乳、E11、竹輪、卵 油揚げ、鯉節 てんぺ	人参、玉葱、ピーマン ひじき、ブロッコリー、ごぼう キャベツ、きゅうり、大根	小麦粉、砂糖 さつまいも 片栗粉、油
10 24	金	大豆入りドライカレー コールスローサラダ じゃがチーズ	牛乳 おでん	牛乳、合いびき肉、卵 ハム、チーズ ちくわ、大豆	人参、玉葱、ピーマン ごぼう、キャベツ、大根 きゅうり、コンニャク	カレールー、油 じゃが芋
25	土	五目うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ かまぼこ	青菜、人参、果物	干しうどん
13 27	月	煮魚 ひじきの五目煮 大根の酢のもの	牛乳 クッキー チーズ	牛乳、魚、平天 ちりめん、チーズ、卵	生姜、ひじき、青菜 人参、大根、りんご きゅうり	じゃが芋、砂糖 小麦粉 マーガリン
14 28	火	がんもどきのそぼろ煮 れんこんチップス、果物 ブロッコリーの塩茹で	牛乳 スイートポテト	牛乳、鶏肉、がんもどき バター	大根、人参、コンニャク れんこん、ブロッコリー 果物、インゲン	里芋、油、砂糖、片栗粉 さつまいも チョコレート
29	水	すいとん汁 青菜のナムル 焼きししゃも	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、鶏肉、スキムミルク 油揚げ、ししゃも、豚肉 かまぼこ、スキムミルク	人参、大根、シメジ、葱 白菜、青菜、もやし 玉葱、ニラ、筍、椎茸	里芋、油、砂糖 白玉粉、小麦粉、ごま油 中華麺、片栗粉

三歳未満児には、10時のおやつがあります。

3日、17日（金）のおやつ「手巻き寿司」は、もも組、ばなな組、さくらんぼ組は寿司飯のおにぎりです。

<ピビンバ> さくら保育園風

作り方
1.牛肉を甘辛く煮ておく。 2.炒り卵を作っておく。 3.ほうれんそうを茹でて切っておく 4.フライパンで、もやし、人参、 ぜんまい水煮を炒めて、焼肉の たれで味をつける。 5.ご飯の上に、全部盛り付けて できあがり！