

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
2日 (月)	パン クリームシチュー	鶏肉・ベーコン・牛乳 バター	食パン じゃがいも・小麦粉	人参・玉葱・ブロッコリー	✓ジュース ゼリー
	海草サラダ	いか・わかめ	ごま・マヨネーズ	胡瓜	■牛乳 サターアンダギー
17日 (火)	ごはん 鮭のから揚げ錦あんかけ	鮭	胚芽米・麦 さつまいも・片栗粉・油	人参・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース せんべい
	もやしの酢の物 すまし汁	あおのり	砂糖 麩	もやし・胡瓜・人参 えのき・玉葱・青葱	■牛乳 柿
4日 18日 (水)	エビピラフ	えび・バター	胚芽米	玉葱・パプリカ・ニンニク パセリ	✓牛乳 紫いもチップ
	ハムサラダ コーンスープ	ハム・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜 コーン缶・玉葱・生椎茸・ほうれん草	■ジュース 米菓子・ラムネ
5日 19日 (木)	ごはん 鶏肉のホイル焼き	鶏肉・バター	胚芽米・麦	玉葱・人参・しめじ・えのき ほうれん草	✓ジュース 海藻スナック
	甘酢和え みそ汁	しらす干 木綿豆腐・わかめ・みそ	砂糖	キャベツ・人参 白葱	■牛乳 リッツサンド
6日 20日 (金)	あんかけそば	豚肉・いか	中華めん・砂糖・ごま油 片栗粉	玉葱・人参・白菜・筍 生椎茸・ピーマン	✓牛乳 ビスケット
	大学芋 果物		さつまいも・ごま・砂糖・油	みかん	■カルピス 牛乳かりんとう
7日 21日 (土)	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油 油	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・胡瓜	✓ジュース せんべい
9日 (月)	ごはん 豚肉のみそ焼き	豚肉・みそ	胚芽米・麦 ごま油	玉葱・ピーマン	✓牛乳 せんべい
	ブロッコリーのおかか和え すまし汁	かつお節	そうめん	ブロッコリー・人参 生椎茸・玉葱・みつば	■ココアミルク スイートポテト
10日 24日 (火)	パン 魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ・粉チーズ	ロールパン マヨネーズ・油	玉葱・パセリ	✓ジュース ボーロ
	ひじきサラダ コンソメスープ	ひじき ベーコン	油	キャベツ・人参 玉葱・コーン缶・ほうれん草	■牛乳 バナナ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:520kcal たんぱく質19.7g 脂質:16.3g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
11日 25日 (水)	きのこごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ビスケット <input checked="" type="checkbox"/> ジュース かぼちゃサブレ ゼリー
	高野豆腐と桜えびの煮物 みそ汁	高野豆腐・桜えび みそ	砂糖 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし・人参・青葱	
12日 26日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> お 茶 チヂミ
	酢豚風煮 もやしの中華和え	合シチ・卵 ハム	じゃがいも・パン粉・油 片栗粉・砂糖 ごま油	ピーマン もやし・胡瓜・人参	
13日 27日 (金)	カレーうどん	牛肉・油揚	うどん・じゃがいも・油 カレールウ	玉葱・人参・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ポーロ <input checked="" type="checkbox"/> カルピス クラッカー
	胡瓜の塩もみ 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	ごま	胡瓜	
14日 28日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦	大根・人参・生椎茸・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
すまし汁 果 物	豚肉・木綿豆腐			りんご	
16日 (月)	弁 当 日				<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 レーズン蒸しパン
30日 (月)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク 小倉ケーキ
	筑前煮 キャベツの酢の物	鶏肉・竹輪 わかめ・かにかま	じゃがいも・砂糖・油	ごぼう・人参・筍・干椎茸 キャベツ・胡瓜	

カレーうどん 11月13日・27日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

うどん	100g
牛 肉	20
油 揚	7
じゃがいも	30
人 参	15
玉 葱	30
ほうれん草	10
油	2
カレールウ	7
だしかつお	2
しょうゆ	3
ウスターソース	2

【作り方】

- ①牛肉は一口大にする。じゃがいも、人参、玉葱、油揚はせん切りにする。ほうれん草は塩茹でして小口切りにする。かつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、牛肉、玉葱、人参、じゃがいもの順に入れて炒め、かつおだしを入れて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったらカレールウを入れて、しょうゆ、ウスターソースで味を整える。
- ④湯通しして水気を切ったうどんを器に入れ、③をかけてほうれん草を散らす。

