

	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	
1日 29日 (月)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛 乳 水ようかん
	ぶりの照り焼き	ぶり		土生姜	
	もやしの酢の物	鶏ササミ		もやし・胡瓜	■牛 乳 きなこサンド
	みそ汁	木綿豆腐・みそ		玉葱・人参・青葱	
2日 16日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい
	フライドポーク	豚肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	
	グリーンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	■牛 乳 柿
	コンソメスープ		じゃがいも	人参・コーン缶・ブロッコリー	
17日 (水)	きのごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	✓牛 乳 ビスケット
	千切煮付	厚揚げ・竹輪	油・砂糖	切干大根・人参	
	すまし汁	わかめ		玉葱・ほうれん草	■ジュース 黒棒・ゼリー
4日 18日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ウエハース
	八宝菜	豚肉・えび	片栗粉・油・砂糖	白菜・人参・玉葱・筍	
				生椎茸・ピーマン	■ココアミルク 人参マドレーヌ
	大学芋		さつまいも・ごま・油・砂糖		
5日 19日 (金)	スパゲティミートソース	合ミチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖	玉葱・人参・干椎茸	✓牛 乳 せんべい
			マーガリン	ピーマン	
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン	■カルピス ビスコ
6日 20日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚 汁	豚肉・木綿豆腐・みそ		大根・人参・青葱	
8日 22日 (月)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・しめじ・人参	✓牛 乳 ラムネ
	茹野菜	わかめ・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	
	ミニトマト			ミニトマト	■ジュース カレースナック
9日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	さつまいもとチーズのかき揚げ	ハム・チーズ・しらす干・卵	さつまいも・小麦粉・油	人参・ピーマン	
	納豆和え	納豆		もやし・人参・ほうれん草	■牛 乳 バナナ
	すまし汁			大根・玉葱・えのき・青葱	

	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	
10日 24日 (水)	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ	✓牛 乳 クラッカー
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	ニンニク・土生姜 キャベツ・胡瓜・人参	■ジュース ポテトスナック
11日 25日 (木)	パ ン		ロールパン		✓ジュース ボンせん
	ポテトグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ベーコン・バター・牛乳・チーズ	じゃがいも・パン粉・小麦粉 ごま・マヨネーズ	パセリ ブロッコリー・人参・コーン缶 白菜・生椎茸・玉葱・ほうれん草	■牛 乳 おからドーナツ
12日 26日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ゼリー
	松風焼き 甘酢和え みそ汁	鶏ミンチ・木綿豆腐・卵 しらす干 竹輪・みそ	パン粉・ごま 砂糖	人参・玉葱・土生姜・青葱 キャベツ・胡瓜 大根・人参・小松菜	■カルピス おやつカステラ
13日 27日 (土)	ごはん(ふりかけ)	鮭	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	きゅうりの塩もみ すまし汁		ごま	胡瓜 えのき・生椎茸・青葱	
15日 (月)	弁 当 日				✓牛 乳 米菓子
					■ココアミルク レーズン蒸しパン
30日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい
	ビーフシチュー りんごサラダ	牛肉	じゃがいも・油 油	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・人参・りんご	■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:534kcal たんぱく質20g 脂質:15g

\*\*\* さつまいもとチーズのかき揚げ \*\*\* 11月9日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 30g  
人 参 10  
ピーマン 4  
チーズ 10  
ハ ム 10  
しらす干 3  
卵 10  
小麦粉 2  
油 5

【作り方】

- ①さつまいも、人参、ピーマン、ハム、チーズはせん切りにする。  
しらす干はさっと洗い、水気を切っておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ合わせ、  
①の具を入れて混ぜる。
- ③②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。

