

	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 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	玉葱・人参・生椎茸・白葱	✓牛 乳 ドーナツ
	のり和え	焼きのり		えのきたけ キャベツ・しめじ・人参	■カルピス クラッカー
2日 16日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	さつまい	豚肉・みそ	さつまいも	人参・玉葱・もやし・小松菜	
4日 18日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 たまごボーロ
	鮭の南部焼き	鮭	ごま		■ココアミルク 人参マドレーヌ
	納豆和え 大根のみそ汁	納豆 油揚・みそ		もやし・人参・ほうれん草 大根・人参・玉葱・青葱	
5日 19日 (火)	パ ン		ロールパン		✓ジュース せんべい
	カレーチキンフライ	鶏肉	小麦粉・片栗粉・パン粉・油		■牛 乳 バナナ
	野菜サラダ コンソメスープ	ベーコン	油 じゃがいも	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・ほうれん草	
6日 20日 (水)	焼 飯	鶏シチ	胚芽米・麦・油	玉葱・人参・生椎茸・青葱	✓牛 乳 ゼリー
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜・人参	■ジュース ビスケット
7日 21日 (木)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸	✓ジュース クリームサンドクラッカー
	酢みそ和え	ひじき・みそ		ほうれん草 キャベツ・人参	■牛 乳 蒸しパン
8日 22日 (金)	五目うどん	鶏肉・竹輪・油揚・わかめ	うどん・砂糖	生椎茸・人参・白葱	✓牛 乳 ビスケット
	長芋の素揚げ		長芋・油		■カルピス せんべい・ラムネ
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
9日 23日 (土)	炊き込みごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・麦	人参	✓ジュース せんべい
	すまし汁			生椎茸・玉葱・ほうれん草	

	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 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスコ
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		土生姜	
	胡瓜の酢の物	ツナ缶・わかめ	砂糖	胡瓜	■ココアミルク ねじりん棒
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐		えのきたけ・人参・青葱	
12日 26日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	魚の甘酢あんかけ	メルルーサ	じゃがいも・片栗粉・油	玉葱・人参・生椎茸	
	ボン酢和え	かつお節	砂糖	ほうれん草 もやし・人参・胡瓜	■牛 乳 オレンジ
13日 27日 (水)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	✓牛 乳 ラムネ
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸	
	みそ汁	豚肉・みそ		キャベツ・白葱・小松菜	■ジュース ウエハース・ゼリー
14日 28日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ポテトスナック
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱・生椎茸	
	ブロッコリーのごま和え		ごま	いんげん ブロッコリー・人参	■牛 乳 ジャムサンド
15日 (金)	弁 当 日				✓ジュース 米菓子
					■牛 乳 ヨーグルトホットケーキ

※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:508kcal たんぱく質21.3g 脂質:14.3g

**** 肉じゃが **** 4月14日・28日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

牛 肉 20g
 じゃがいも 70
 人 参 20
 玉 葱 40
 生椎茸 10
 いんげん 8
 油 2
 砂 糖 2
 しょうゆ 5
 だしかつお 2

【作り方】

- ①牛肉は一口大、玉葱・じゃがいもは角切り、人参はいちょう切り、生椎茸は千切りにする。いんげんはななめに小口切りをして塩茹でしておく。だしかつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、牛肉を炒める。これに玉葱・人参・じゃがいも・生椎茸を入れて炒め、材料より少なめにだし汁を入れて煮る。
- ③材料がほぼ煮えたら、砂糖・しょうゆで味付けし、煮含める。器に盛っていんげんを散らす。

