

	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 (金)	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 土生姜・ニンニク	✓牛 乳 ゼリー
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油		■カルピス ココアスティック
2日 16日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚 汁	豚肉・みそ	じゃがいも	白菜・もやし・人参・青葱	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
18日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 パイ
	魚の煮付け	赤魚	砂糖	土生姜	■ココアミルク 人参マドレーヌ
	ゆかり和え			キャベツ・胡瓜・しそ	
	麩のすまし汁		麩	玉葱・人参・青葱	
5日 19日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ビスコ
	フライドチキン	鶏肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	■牛 乳 りんご
	フレンチサラダ きのこスープ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン しめじ・生椎茸・人参・小松菜	
6日 20日 (水)	卵 丼	卵・かまぼこ・油揚	胚芽米・麦・油・砂糖	人参・玉葱・青葱	✓牛 乳 せんべい
	のり和え	焼きのり		キャベツ・しめじ・人参	■ジュース ビスケット・ラムネ
7日 21日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ポリコーン
	えびとポテトのチリソース ナムル	えび 鶏ササミ	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油 ごま油	玉葱・人参・ピーマン・ニンニク もやし・人参・胡瓜	■牛 乳 チーズサンド
8日 22日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・牛乳・生クリーム 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ほうれん草	✓牛 乳 ラムネ
	グリーンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	■カルピス ねじりん棒
9日 (土)	なめたけごはん 吉野汁		胚芽米・麦	えのき 玉葱・人参・大根・青葱	✓ジュース せんべい

※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:522kcal たんぱく質:20.8g 脂質:15.4g

	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		胚芽米・麦		✓牛 乳 カレースナック ■ココアミルク さつまいも蒸しパン
	八宝菜	豚肉・竹輪	ごま油・砂糖・片栗粉	白菜・人参・玉葱・筍	
	中華サラダ	カニカマ	ごま油	ピーマン・生椎茸 もやし・胡瓜・人参	
12日 26日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ビスケット ■牛 乳 バナナ
	魚の若草揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・パン粉・油		
	ポテトサラダ コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも・マヨネーズ	人参・胡瓜・玉葱 人参・えのき・小松菜	
13日 27日 (水)	きのこごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	✓牛 乳 ポテトスナック ■ジュース かぼちゃサブレ・ゼリー
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚	砂糖・油	人参	
	白菜のみそ汁	みそ		白菜・玉葱・人参・青葱	
14日 28日 (木)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・油・ハヤシルウ	人参・玉葱・しめじ	✓ジュース 米菓子 ■牛 乳 ストロベリーケーキ
	和風サラダ	わかめ・しらす干		大根・人参	
15日 (金)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい ■お 茶 お好み焼き
30日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	肉団子のすまし汁	鶏ミンチ・豚ミンチ	小麦粉	白菜・人参・生椎茸・青葱	

*** 肉みそラーメン *** 11月1・29日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

中華そば	100 g
豚 肉	20
キャベツ	30
人 参	15
もやし	20
に ら	5
にんにく	0.5
土生姜	1
コンソメ	0.7
中華だしの素	0.7
砂 糖	0.5
み そ	10
しょうゆ	1.5
ごま油	1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①豚肉は一口大、キャベツ、人参短冊切り、にら、もやしは2cm位に切る。土生姜、にんにくはみじん切りする。
- ②鍋にごま油を熱し、弱火でじっくりにんにくを炒めて香りが出てきたら、土生姜を加え、豚肉、人参、キャベツの順に炒める。ひたひたの水とコンソメを入れる。
- ③材料が煮えたらもやし、にらを入れ、中華だしの素、砂糖、みそ、しょうゆで味付けする。
- ④器に茹でた中華そばを盛り、③をかける。

