



# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時 おやつ	主食	献立名		追加食	3時 おやつ		
1	土	運動会		牛乳 パン					
3	月	バナナ	かしわごはん	高野豆腐の卵とし トマトサラダ なし		人参ともやしの味噌汁 いとこ煮	スキムミルク おかし		
4	火	牛乳	白ごはん	八宝菜 チーズオムレツ みかん		わかめと麩の清汁 ウインナー	スキムミルク おかし		
5	水	牛乳 いりこ	白ごはん	のっぺい汁 春雨の酢の物 キウイフルーツ		赤魚の塩焼き	ココアミルク マドレーヌ		
6	木	温野菜	白ごはん	鰯の照り焼き キャベツと竹輪のマヨネーズ和え バナナ		大根とわかめの味噌汁 うま煮	スキムミルク おかし		
7	金	牛乳 いりこ	わかめごはん	豆腐グラタン 青菜の土佐和え りんご		卵のスープ いんげんソテー	お茶 信玄だんご		
8	土	牛乳	白ごはん	焼きピーマン 南瓜の甘煮 オレンジ		じゃが芋とベーコンのスープ			
10	月	スポーツの日							
11	火	牛乳	白ごはん	吉野煮 竹輪の人参衣揚げ バナナ		玉葱ともやしの清汁 中華きゅうり	牛乳 スノウボルクッキー		
12	水	牛乳 いりこ	白ごはん	さつま芋豚汁 野菜のマリネ ぶどう		すり身揚げ	スキムミルク おかし		
13	木	温野菜	のり巻きごはん	ギョロクケ カルシウムたっぷりお浸し りんご		オクラと玉葱の清汁 チーズキャンディ	スキムミルク おかし		
14	金	牛乳 いりこ	白ごはん	昆布と大豆の五目煮 グリーンサラダ みかん		ほうれん草ともやしの味噌汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン		
15	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん わかめの酢の物 バナナ		芋のオレンジ煮			
17	月	バナナ	親子丼	親子汁 和風酢の物 オレンジ		ベーコン巻き	スキムミルク おかし		
18	火	牛乳	白ごはん	さばの塩焼き 肉の葱塩焼き 厚揚げ煮 納豆和え マカロニサラダ メロン みかん		わかめの清汁	スキムミルク シュガークッキー		
19	水	牛乳 いりこ	白ごはん	和風スパゲティ さつま芋の甘煮 りんご		キャベツのスープ	スキムミルク おかし		
20	木	温野菜	芋ごはん	鶏肉の唐揚げ 青菜ののり酢和え ぶどう		生椎茸ともやしの清汁 人参グラッセ	スキムミルク おかし 誕生ケーキ		
21	金	牛乳 いりこ	白ごはん	すき焼き風煮 中華和え バナナ		キャベツと玉葱の味噌汁 ジャーマンポテト	お茶 揚げたこ風		
22	土	牛乳	ごまごはん	わかめうどん ハムともやしの炒め物 りんご		小倉煮			
24	月	バナナ	白ごはん	ほうれん草のキッシュ ツナとひじきのマヨネーズ和え オレンジ		しめじとレタスのスープ 湯豆腐	お茶 スイートポテト		
25	火	牛乳	白ごはん	酢豚 ポテトサラダ バナナ		豆腐とわかめの味噌汁 串さし	スキムミルク おかし		
26	水	牛乳 いりこ	カレーライス	カレーシチュー わかめのみぞれ和え キウイフルーツ		大根のお焼き	スキムミルク おかし		
27	木	温野菜	白ごはん	キスの天ぷら 大根サラダ ぶどう		わかめと葱のスープ 里芋の甘煮	牛乳 バナナケーキ		
28	金	牛乳 いりこ	ゆかりごはん	和風ハンバーグ 野菜ソテー りんご		じゃが芋の味噌汁 きびなごの煮付	スキムミルク おかし		
29	土	牛乳	白ごはん	かき玉ラーメン いりこの佃煮 バナナ		南瓜バター			
31	月	バナナ	白ごはん	卵のココット蒸し 金平ごぼう みかん		大根とわかめの味噌汁 粉ふき芋	スキムミルク ハロウィンクッキー		

※ このマークはお楽しみランチです。 ※ このマークは誕生会です。

## 【子ども達に好評メニュー紹介】

### バナナケーキ

〈材料〉1人分

- ・バナナ・・・10g
- ・小麦粉・・・20g
- ・牛乳・・・2g
- ・砂糖・・・10g
- ・卵・・・10g
- ・バター・・・3g
- ・ベーキングパウダー・・・1g

〈作り方〉

- ①バナナを角切りにする
- ②バナナ以外の材料を混ぜ合わせ  
①を入れ、生地を作りカップに入れ、160℃のオーブンで15分焼き、完成

### シュガークッキー

〈材料〉1人分

- ・小麦粉・・・15g
- ・バター・・・10g
- ・砂糖・・・5g
- ・卵・・・2g
- ・グラニュー糖・・・8g
- ・ベーキングパウダー・・・0.1g

〈作り方〉

- ①材料を混ぜ合わせ生地を作る
- ②①を棒状にし冷凍庫で固まるまで寝かせ、出来たらグラニュー糖をまぶし切る
- ③160℃のオーブンで15分焼き完成