



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	火	牛乳	人参ごはん	鯖のカレー焼き スパゲティサラダ なし		わかめと麩の味噌汁 芋のマーマレード	スキムミルク おかし		
2	水	牛乳 いりこ	白ごはん	ハヤシシチュー コールスロー みかん		卵焼き	スキムミルク カルピスカップケーキ		
3	木	文化の日							
4	金	牛乳 いりこ	白ごはん	炒り豆腐 青菜の土佐和え バナナ		玉葱ともやしの清汁 小倉煮	スキムミルク おかし		
5	土	牛乳	白ごはん	焼きそば 胡瓜の酢づけ オレンジ		南瓜のポタージュスープ			
7	月	バナナ	きのこごはん	ハムエッグ ひじきの炒め煮 りんご		わかめスープ 人参グラッセ	牛乳 サターアンダギー		
8	火	牛乳	白ごはん	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ なし		キャベツと玉葱の清汁 チーズキャンディ	スキムミルク おかし		
9	水	牛乳 いりこ	白ごはん	ミルク中華スープ ナムル キウイフルーツ		春巻き	スキムミルク おかし		
10	木	温野菜	白ごはん	マカロニグラタン カルシウムたっぷりお浸し みかん		人参とえのきの清汁 粉ふき芋	お茶 シリアルDEクッキー		
11	金	牛乳 いりこ	わかめごはん	おから揚げボール キャベツの磯和え りんご		コーン卵スープ いとこ煮	スキムミルク おかし		
12	土	牛乳	白ごはん	カレーうどん 大根の酢の物 バナナ		鶏肉の変わり揚げ			
14	月	バナナ	白ごはん	千草焼き ツナとひじきのマヨネーズ和え なし		はんぺんとしめじの清汁 里芋の甘煮	牛乳 チーズパン		
15	火	牛乳	白ごはん	 鯖の塩焼き 豆腐ハンバーグ ごま酢和え ツナサラダ 鶏肉の甘煮 メロン みかん		キャベツのスープ	スキムミルク おかし		
16	水	牛乳 いりこ	白ごはん	肉団子スープ 海藻サラダ バナナ		れんこんのお焼き	お茶 大学芋		
17	木	温野菜	白ごはん	赤魚の磯辺揚げ 昆布入り野菜の含め煮 オレンジ		生椎茸ともやしの清汁 ウインナー	スキムミルク おかし		
18	金	牛乳 いりこ	ゆかりごはん	 チキン南蛮 カラフル野菜 りんご		ほうれん草と玉葱のスープ ジャーマンポテト	スキムミルク おかし 誕生ケーキ		
19	土	牛乳	白ごはん	ラーメン のり酢和え バナナ		五目揚げ			
21	月	バナナ	白ごはん	五目炒り卵 さつま芋の天ぷら みかん		カラフルスープ 納豆和え	スキムミルク おかし		
22	火	牛乳	白ごはん	肉じゃが キャベツの昆布和え りんご		大根の味噌汁 串さし	お茶 きな粉クッキー		
23	水	勤労感謝の日							
24	木	温野菜	芋ごはん (全園児)	鰯の照り焼き 胡瓜と竹輪のマヨネーズ和え オレンジ		豆腐の味噌汁 はんぺんフライ	スキムミルク りんごケーキ		
25	金	牛乳 いりこ	白ごはん	麻婆豆腐 春雨の酢の物 バナナ		ポテトチーズ焼き	スキムミルク おかし		
26	土	牛乳	白ごはん	ナポリタンスパゲティ いりこの佃煮 みかん		白菜と椎茸の味噌汁			
28	月	バナナ	白ごはん	和風卵とじ 南瓜の天ぷら りんご		わかめと葱のスープ 赤魚の煮付	お茶 ぜんざい		
29	火	牛乳	かしわごはん	コロケ りんごとキャベツのサラダ みかん		かき玉汁 あさりバター	スキムミルク おかし		
30	水	牛乳 いりこ	白ごはん	カレーシチュー わかめのみぞれ和え キウイフルーツ		竹輪の磯辺揚げ	牛乳 ほうれん草蒸しパン		

※  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。 ※ 24日(木)は全園児(芋ごはん)になっておりますので、箸のみでお願いします。

【子ども達に好評メニュー紹介】

ほうれん草蒸しパン

- | | |
|-------------------|----------------|
| 〈材料〉1人分 | 〈作り方〉 |
| ・ほうれん草・・・9g | ①ほうれん草を湯がいて |
| ・小麦粉・・・17g | ペーストにする |
| ・卵・・・10g | ②その他の材料を混ぜ、そこに |
| ・砂糖・・・4g | ①を入れ、混ぜ合わせる |
| ・牛乳・・・9g | ③カップに入れ、100℃の |
| ・ベーキングパウダー・・・0.3g | オーブンで15分蒸し、完成 |

シリアルDEクッキー

- | | |
|------------------|----------------|
| 〈材料〉1人分 | 〈作り方〉 |
| ・ホットケーキMIX・・・20g | ①材料を混ぜ合わせ生地を作る |
| ・油・・・2g | ②生地を丸めて形を作り、 |
| ・牛乳・・・4g | 160℃オーブンで15分焼き |
| ・コーンフレーク・・・8g | 完成 |