

	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 (水)	わかめうどん	鶏肉・竹輪・わかめ	うどん・砂糖	人参・生椎茸・青葱	牛 乳 黒棒
	長芋の素揚げ	青のり	長芋・油		ジュース ビスケット・ゼリー
15日 (水)	弁当日				ジュース せんべい
					牛 乳 人参マドレーヌ
2日 16日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ラムネ
	魚の甘酢あん 中華サラダ	たら ウインナー	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸・ピーマン もやし・胡瓜・人参	牛 乳 ココアケーキ
3日 17日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 のりあられ
	豚肉の生姜焼き キャベツといんげんのごま和え 大根のみそ汁	豚肉 みそ	ごま	玉葱・土生姜 キャベツ・人参・いんげん 大根・人参・えのき・青葱	カルピス ポテトスナック
4日 18日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	沢煮椀 魚肉ソーセージ	豚肉・厚揚 魚肉ソーセージ		玉葱・人参・生椎茸・青葱	
6日 20日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 あられ
	鮭の塩焼き もやしの酢の物 竹輪のすまし汁	鮭 カニカマ 竹輪・わかめ		もやし・胡瓜・人参 人参・キャベツ・しめじ・青葱	ココアミルク カレーチーズトースト
7日 21日 (火)	パン		食パン		ジュース せんべい
	タンドリーチキン 野菜サラダ 白菜スープ	鶏肉・ヨーグルト パicon	油	ニンニク キャベツ・人参・フロコリー 白菜・人参・玉葱・パセリ	牛 乳 バナナ
8日 22日 (水)	豚 井	豚肉	胚芽米・麦・砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	牛 乳 ゼリー
	白菜のごま和え		ごま	白菜・キャベツ・人参	ジュース せんべい・ラムネ

※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:533kcal たんぱく質:22g 脂質:14.8g

	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	
9日 23日 (木)	春キャベツの スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	キャベツ・人参・生椎茸 白葱・えのき	ジュース 牛乳かりんとう
	ブロッコリーサラダ	ツナ缶	油	ブロッコリー・人参・コーン缶	牛 乳 ストロベリーケーキ
10日 24日 (金)	ごはん 麻婆豆腐	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク	牛 乳 ポテトスナック
	ごま風味漬け		じゃがいも・ごま油	人参・ピーマン	カルピス カレースナック
11日 25日 (土)	わかめごはん 豚 汁	わかめ 豚肉・木綿豆腐・みそ	胚芽米・麦	玉葱・人参・えのき・青葱	ジュース せんべい
	豆ごはん 昆布の当座煮 吉野汁	大豆・昆布・かつお節 鶏肉・油揚	胚芽米 砂糖 片栗粉	えんどう豆 人参・筍 玉葱・人参・生椎茸・青葱	牛 乳 のりあられ ココアミルク ふのラスク
14日 (火)	パ ン ささみフライ フレンチサラダ コンソメスープ	鶏ササミ	食パン パン粉・小麦粉・油 油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン 玉葱・人参・しめじ・ほうれん草	ジュース せんべい 牛 乳 オレンジ
	28日 (火) 子 ど も の 日	パ ン ささみフライ ナゲット フレンチサラダ コンソメスープ	鶏ササミ 鶏肉	食パン パン粉・小麦粉・油 パン粉・小麦粉・油 油	ジュース せんべい 牛 乳 バームクーヘン

*** 麻婆豆腐 *** 4月10日、24日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

木綿豆腐	100g
豚ミンチ	20
人参	10
白葱	15
土生姜	0.5
ニンニク	0.5
青葱	5
油	1
みそ	2
酒	2
砂糖	1
しょうゆ	2
コンソメ	0.8
片栗粉	1

【作り方】

- ①人参はいちょう切り、白葱、土生姜、ニンニクはみじん切り、青葱は小口切り、木綿豆腐はサイコロ状に切っておく。
- ②鍋に油を熱し、ニンニク、土生姜を炒めたところに豚ミンチを入れ、ほぐしながら炒める。人参、白葱を入れて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③青葱、木綿豆腐を入れて、煮立たせ味付けする。
- ④木綿豆腐が潰れないように水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

