

	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)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 のりあられ  カルピス ポテトスナック
	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	
2日 16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	
18日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 あられ  ココアミルク カレーチーズトースト
	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	
19日 (火)	パン		食パン		ジュース せんべい  牛 乳 バナナ
	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 マカロニ パコン	油	ニンニク  キャベツ・人参・胡瓜 白菜・人参・玉葱・パセリ	
20日 (水)	豚 丼	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  ジュース せんべい・ラムネ
	白菜のごま和え		ごま	白菜・キャベツ・人参	
7日 21日 (木)	春キャベツの スープスパゲティ	パコン	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  牛 乳 ストロベリーケーキ
	コーンサラダ	ツナ缶	油	胡瓜・キャベツ・人参・コーン缶	
8日 22日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック  カルピス カレースナック
	麻婆豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚シチ・みそ	片栗粉・砂糖・油  じゃがいも・ごま油	人参・白葱・青葱・土生姜  ニンニク 人参・ピーマン	
9日 23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

※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:521kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15g

	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)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	牛 乳 のりあられ  ココアミルク ふのラスク
	昆布の当座煮	大豆・昆布・かつお節	砂糖	人参・筍	
	吉野汁	鶏肉・油揚	片栗粉	玉葱・人参・生椎茸・青葱	
12日 26日 (火)	パン		食パン		ジュース せんべい  牛 乳 オレンジ
	ささみフライ	鶏ササミ	パン粉・小麦粉・油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	
	フレンチサラダ		油	玉葱・人参・しめじ・ほうれん草	
	コンソメスープ				
13日 27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  ジュース ビスケット・ゼリー
	長芋の素揚げ	青のり	長芋・油		
14日 28日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ラムネ  牛 乳 ココアケーキ
	魚の甘酢あん	たら	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸・ピーマン	
	中華サラダ	ウインナー		もやし・胡瓜・人参	
15日 (金)	弁当日				ジュース せんべい
					牛 乳 フルーツホットケーキ
30日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	ジュース せんべい
	鶏肉と野菜のすまし汁	鶏肉	じゃがいも	玉葱・人参・生椎茸・青葱	

\*\*\* 生姜焼き \*\*\*

5月1日、29日(金)の献立から



《材料》 子ども1人分

豚 肉	50 g
玉 葱	20
土生姜	1.3
みりん	1
しょうゆ	1.5
油	1

【作り方】

- ①豚肉を食べやすい大きさに切りボールに入れすりおろし生姜・みりん・しょうゆを入れ10分浸けておく。
- ②鍋に油と①を入れ火が通ったら、千切りにした玉葱を入れ炒める。
- ③みりん・しょうゆで味の調節をする。  
※味が薄い場合は、少し煮詰めると◎

