



月	火	水	木	金	土	日
午前 おやつ				1	2	3
献立				<ul style="list-style-type: none"> <li>ゼリー</li> <li>豚肉の甘辛丼</li> <li>りんごポテトサラダ</li> <li>白菜としいたけのみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>栗ご飯</li> <li>さけの香草焼き</li> <li>サラダ</li> <li>はとむぎスープ</li> </ul>	
午後 おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>だんご</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラガス</li> <li>麦茶</li> </ul>	
午前 おやつ	5	6	7	8	9	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソーセージ</li> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とさつまいものうま煮</li> <li>大根のカリカリ</li> <li>かぶの吉野汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>ロールパン</li> <li>きのこのマカロニグラタン</li> <li>さつまいものスープ</li> <li>れんこんのマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>ごはん</li> <li>炒り煮</li> <li>キャベツのごま酢和え</li> <li>切り干し大根みそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>ごはん</li> <li>鮭のホイル焼き</li> <li>揚げ里芋のみそ煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>きのこのカレーうどん</li> <li>野菜の天ぷら</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スティックパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フランクフルト</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たいこ焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのカaramelケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> </ul>
午前 おやつ	12	13	14	15	16	17
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ</li> <li>ごはん</li> <li>豚肉のオープン焼き</li> <li>ほうれん草のソテー</li> <li>かぶのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ひよこまめのピラフ</li> <li>ごぼうチップス</li> <li>中華風スープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>ロールパン</li> <li>鶏肉のワイン煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>トマト</li> <li>コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えびせん</li> <li>わかめごはん</li> <li>ちくわの磯揚げ</li> <li>肉団子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゼリー</li> <li>ナス入りスパゲティミートソース</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>リンゴドレッシングサラダ</li> <li>スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おたのしみおやつ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふかし芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> </ul>
午前 おやつ	19	20	21	22	23	24
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>ごはん</li> <li>春菊と桜エビのかき揚げ</li> <li>さつまいもの甘煮</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソーセージ</li> <li>ロールパン</li> <li>ササミのガーリックフライ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゼリー</li> <li>昆布ごはん</li> <li>焼き魚</li> <li>豆の甘煮</li> <li>白菜の即席漬け</li> <li>さつまいも豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クッキー</li> <li>ごはん</li> <li>豚肉のもち米蒸し</li> <li>ほうれん草ナムル</li> <li>白菜の豆乳スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ごはん</li> <li>ごぼう入り松風焼</li> <li>小松菜のきつね和え</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンフレーク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュガートースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> </ul>
午前 おやつ	26	27	28	29	30	31
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>ごはん</li> <li>かんたん焼売</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>ごはん</li> <li>さんまのかば焼き</li> <li>すき昆布煮</li> <li>なめこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまごボーロ</li> <li>ごはん</li> <li>ナス入り麻婆豆腐</li> <li>ナムル</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ</li> <li>さつまいもごはん</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>菊花和え</li> <li>豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>きのこうどん</li> <li>筑前煮</li> <li>ブロッコリーおかかチーズ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まんじゅう</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ豆</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いなりずし</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未定</li> </ul>

※午前のおやつは、たまご・ひよこ組のみです。麦茶もできます。  
 ※土曜のおやつは、人数が確定してから決めます。

※献立は仕入れの都合により変更することがあります。

★親子でつくろう おすすめレシピ★

『豚肉のもち米蒸し』 (4人分)

材料 : 豚ひき肉 …100g 中華だし…少々  
 おから …25g 片栗粉 …小さじ2  
 玉ねぎ …65g しょうが…少々  
 干しいたけ…2枚 しょうゆ…少々  
 もち米 …25g 塩 …少々

作り方 : ①玉ねぎ、水で戻した干しいたけ、しょうがをみじん切りにする。  
 ②豚ひき肉におからと①、しょうゆ、塩、中華だしの素、片栗粉を加える  
 ③よく混ぜ合わせ、生地をバットに入れる  
 ④もち米を湯水後よく水切りをしてから③にのせて蒸気のあがった蒸し器で蒸す  
 ⑤人数分に切り分ける

