



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
午前 おやつ ・せんべい	・たまごボーロ	・ゼリー	・バナナ	・ソーセージ	・未定	
献立 ・ごはん ・豚大根 ・ほうれん草の磯和え ・里芋のみそ汁	・ロールパン ・ポークビーンズ ・スパゲティサラダ ・果物 ・牛乳 	・ごはん ・豆腐のみそグラタン ・カッテージチーズ 和え ・スープ ・果物	・ごはん ・鮭のとろとろ ポテト焼き ・ひじききんぴら ・かぶのみそ汁	・ごはん ・鶏肉の酢豚風 ・ナムル ・かきたま汁	・パン ・牛乳 ・果物	
午後 おやつ ・スティックパン ・牛乳	・おにぎり ・麦茶	・マシュマログラノー ラバー ・麦茶	・クッキー ・ジュース	・だんご ・麦茶	・未定	
8	9	10	11	12	13	14
午前 おやつ ・クラッカー	・せんべい	・チーズ	建国記念の日	・クッキー	・未定	
献立 ・ごはん ・南瓜のクリーム シチュー ・甘酢キャベツ ・切り干し大根の煮物	・ごはん ・白身魚のホイル焼き ・ピーマンのカレー きんぴら ・豆腐の雪見汁 ・果物	・ごはん ・根菜のゴマ炒め ・じゃが芋のきんぴら ・みそ汁		・クッキー ・ミートスパゲティ ・コーンサラダ ・青菜スープ	・パン ・牛乳 ・果物	
午後 おやつ ・プリッツ ・牛乳	・マカロニ安倍川 ・麦茶	・せんべい ・ジュース		・たいこ焼き ・麦茶	・未定	
15	16	17	18	19	20	21
午前 おやつ ・チーズ	・クッキー	・バナナ	・ソーセージ	・せんべい	・未定	
献立 ・ごはん ・麻婆しらす豆腐 ・野菜の含め煮 ・みそ汁	・食パン ・じゃが芋と人参の チンジャオロース風 ・大根のゴマドレ サラダ ・ほうれん草のスープ	・ごはん ・さっぱり生姜焼き ・切り干し大根の煮物 ・田舎汁	・ごはん ・青菜しゅうまい ・中華旨煮 ・わかめスープ 	・けんちんうどん ・切り干し大根の カレー炒め ・さつまいのサラダ 	・パン ・牛乳 ・果物	
午後 おやつ ・お好み焼き ・麦茶	・いなりずし ・麦茶	・クッキー ・牛乳	・ヨーグルト	・おたのしみおやつ ・麦茶	・未定	
22	23	24	25	26	27	28
午前 おやつ ・クラッカー	天皇誕生日	・バナナ	・せんべい	・ソーセージ	・未定	
献立 ・ごはん ・変わり五目煮 ・大根サラダ ・すまし汁		・ごはん ・豆腐のミートソース ・ゆで野菜 ・もやしスープ	・ごはん ・じゃこのかき揚げ ・春雨サラダ ・みそ汁	・きつねうどん ・ちくわの磯辺揚げ ・フルーツヨーグルト	・パン ・牛乳 ・果物	
午後 おやつ ・バナナ ・牛乳		・ふかし芋 ・麦茶	・せんべい ・ジュース	・チーズポテトもち ・麦茶	・未定	

※午前のおやつは、たまご・ひよこ組のみです。麦茶もです。 ※献立は仕入れの都合により変更することがあります。  
※土曜のおやつは、人数が確定してから決めます。

★ 親子でつくろう おすすめレシピ ★

『青菜しゅうまい』 4人分

- ・豚ひき肉 … 180g
- ・小松菜 … 140g
- ・ねぎ … 45g
- ・しょうが … 少々
- ・片栗粉 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・酒 … 小さじ1
- ・しゅうまいの皮 … 60枚

《作り方》

- ①小松菜は1cmに切り、さっとゆでて水気をしぼる
  - ②ねぎ、しょうがはみじん切り
  - ③豚ひき肉に、①②しょうゆ、酒、片栗粉を加え、よく混ぜる
  - ④しゅうまいの皮で③を包み、蒸気のあがった蒸し器で10分くらい蒸す
- ※③を団子にして1cm幅に切ったしゅうまいの皮をまぶして蒸してもよい

