



月	火	水	木	金	土	日	
午前 おやつ				1	2	3	4
献立				<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ ・三食丼 ・青菜のゴマ酢和え ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ごはん ・福袋煮 ・みそ汁 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 ・パン ・牛乳 ・果物 	
午後 おやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・カステラ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 	
午前 おやつ	5	6	7	8	9	10	11
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ソーセージ ・ごはん ・ふりかけ ・生揚げと野菜の そぼろ煮 ・ブロッコリー ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラッカー ・ロールパン ・白菜のシチュー ・ツナ大根サラダ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・キッズピビンバ ・中華スープ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー ・ごはん ・鮭のちゃんちゃん焼 ・わかめの酢の物 ・豆腐と野菜の汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ ・ナン ・キーマカレー ・春キャベツのサラダ ・チンゲン菜と卵の スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 ・パン ・牛乳 ・果物 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ★お好み焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 	
午前 おやつ	12	13	14	15	16	17	18
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ごはん ・肉じゃが ・キャベツと油揚げの お浸し ・玉ねぎのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・ごはん ・鮭の菜の花焼き ・マカロニサラダ ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー ・ごはん ・麻婆豆腐 ・キャベツのゴマ風味 ・さつまいものレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・かにパン ・ごはん ・松風焼き ・ひじきの佃煮 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラッカー ・ツナトマト スパゲティ ・カレー風味サラダ ・粉ふき芋 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 ・パン ・牛乳 ・果物 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・スティックパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンフレーク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・たいこ焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 	
午前 おやつ	19	20	21	22	23	24	25
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・ごはん ・菜の花ひじき ・コールスローサラダ ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ごはん ・エビフライ ・千切りキャベツ ・スパゲティサラダ ・すまし汁 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ ・ごはん ・鶏のから揚げ ・ブロッコリーの スープ煮 ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・えびせん ・ごはん ・かじきの竜田揚げ ・春キャベツのナムル ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラッカー ・ごはん ・家常豆腐 ・みそ汁 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 ・パン ・牛乳 ・果物 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おたのしみおやつ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズトースト ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 	
午前 おやつ	26	27	28	29	30		
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ソーセージ ・ごはん ・トーフミールの 炒め物 ・すいとん汁 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・ごはん ・鰯のゴマみそ焼き ・人参しりしり ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・スパゲティ ミートソース ・キャベツサラダ ・かぶのスープ 	<p>昭和の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー ・ごはん ・鮭の西京焼き ・きゅうりとわかめの 酢の物 ・みそ汁 		
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・いなりずし ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ★いちごクッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツヨーグルト 			

※午前のおやつは、たまご・ひよこ組のみです。麦茶もです。
※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。
※★マークは手作りおやつです。

★親子でつくろう おすすめレシピ★

『福袋煮』 4人分

- ・油揚げ …2枚
- ・豚ひき肉 …40g
- ・ごはん …80g
- ・にんじん …少し
- ・たまねぎ …1/4玉
- ・砂糖 …10g
- ・醤油 …おおさじ1/2
- ・片栗粉 …おおさじ1/2
- ・めんつゆ…適量

《作り方》

- ① 油揚げは袋になるように切る
- ② ごはんは普通に炊き、少しつぶしておく
- ③ 人参、たまねぎはみじん切りにする
- ④ 挽肉は砂糖、醤油で煮る。煮えたら人参を加えて柔らかくなったら冷ます
- ⑤ ④、②、玉ねぎ、片栗粉を混ぜ、①の枚数に分ける
- ⑥ ①に⑤を詰め、口をつまようじで止める
- ⑦ お湯、めんつゆ、砂糖を煮たて⑥を並べて煮る

