

# 2023年 / 月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料	
18 水	ごはん	焼魚 きんぴら ごま和え みそ汁/たくあん	サバ れんこん きんぴら 白菜	おかすコーン 昆布 くだもの 牛乳	おかす 小麦粉 豆乳 りんご	
19 木	ごはん	酢鶏 煮豆/たくあん 春雨スープ	鶏肉 きんぴら 金時豆 春雨	焼き芋 ふろふき大根 くだもの 牛乳	さつまいも 大根 みそ みかん	
20 金	ビビンバ ごはん	あじふ 野菜スープ	発芽大豆 豚ひき肉 あじふ きんぴら	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご	
21 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
23 月	ごはん	魚のフライ きんぴら 煮もの みそ汁	ホキ きんぴら 大根 チンゲン菜	ちぢみ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 水菜 みかん	
24 火	ごはん	肉じゃが じゃこサラダ みそ汁/たくあん	豚小間肉 人参 きんぴら 豆腐	蒸しパン 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 さつまいも りんご	
25 水	鮭 ごはん	五目きんぴら おひたし ワタンスープ	塩鮭 ごぼう きんぴら 豚小間肉	きな粉マカロニ するめ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 りんご	
26 木	ごはん	磯辺つくね 切り干し大根の煮もの おかめ/たくあん みそ汁	鶏ひき肉 切り干し大根 ブロッコリー きゃべつ	ポテトフライ 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 パン粉 みかん	
27 金	ごはん	豚肉と厚揚げの みそ炒め れんこんサラダ 切り野菜のすまし汁	豚小間肉 玉葱 人参 れんこん 大根	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご	
28 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
30 月	ごはん	焼魚 煮もの/たくあん ナムル風おひたし みそ汁	ホック さつまいも きんぴら チンゲン菜	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホップ いちご	
31 火	ふりかけ ごはん	おひたし おかめ/たくあん みそ汁	ちりめんじゃこ ウイングスナップ ブロッコリー きゃべつ	にらせんべい 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ りんご	

※献立は変更になる場合があります。

13日(金)に、まゆ玉作りとどんぶり焼きを行いました。午前に、みどり組とかがむしが組とうさぎ組の子どものが紅白のまゆ玉を作りました。そして、まゆ玉を枝にさして各クラスに飾りました。おやつ時、外で焼いて食べました。長葱を焼き、甘みたっぷりの焼きそばを食べています。



**レビ**  
五家宝風  
＜材料 各1人分＞  
・ごはん 100g  
・小麦粉 適量  
・きな粉 適量  
・揚げ油

揚げたごはんを香ばしいきな粉が合います。  
＜作り方＞  
1. 炊いたごはんを小麦粉を混ぜる。  
2. ノで混ぜたごはんを食ベやすい大ききの俵型にする。  
3. 油で揚げる。  
4. 揚げたりに、きな粉をまぶす。

**レビ**  
酢大根 大根の甘みや辛みを味わえます。  
＜材料＞  
・大根 5cmくらい  
・酢 大さじ3、しょうゆ大さじ2

＜作り方＞  
大根の皮をむき、1等分の拍子切りに切り、酢しょうゆに漬ける。