

日曜	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料
2月	さつま芋ごはん	ササミの香味焼き 酢みそ和え 春雨スープ	さつま芋 ササミ 長葱 きゃべつ 人参 わかめ やきふ みそ 春雨 チンゲン菜 玉葱 人参 しめじ		お好み焼き 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 梨
3火	ごはん	カリポロ マカロニサラダ みそ汁	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 生姜 マカロニ ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま 白菜 玉葱 人参		五家宝風 昆布 くだもの 牛乳	米 小麦粉 きな粉 梨
4水	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの 酢のもの みそ汁	ホキ かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン 高野豆腐 人参 昆布 きゃべつ 切り干し大根 人参 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉		にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ 梨
5木	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 大根 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく いんげん きゃべつ 小松菜 人参 しらす 冬瓜 人参 長葱 油あげ		大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 りんご
6金	ごはん	豆腐ハンバーグ きゃべつ ポテトサラダ わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ きゃべつ じゃが芋 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま わかめ 白菜 玉葱 人参		黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト りんご
7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
10火	鮭ごはん	五目きんぴら おかか和え ワントンスープ	塩鮭 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく さつまあげ ブロッコリー けずり節 豚小間肉 餃子の皮 白菜 もやし にら 長葱 しめじ 人参		ホットケーキ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
11水	ごはん	チキンカツ きゃべつ 煮もの みそ汁	鶏肉 パン粉 小麦粉 きゃべつ 大根 人参 昆布 チンゲン菜 玉葱 人参 豆腐		ぶかし芋 するめ くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ りんご
12木	スパゲティ ナポリタン	根菜サラダ 野菜スープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン トマトケチャップ れんこん かぶ ブロッコリー 人参 きゃべつ 玉葱 人参 えのき		いなり寿し 昆布 くだもの 牛乳	米 油あげ りんご
13金	ごはん	魚の生姜焼き 切り干し大根の煮もの おひたし みそ汁	カジキ 生姜 しょうゆ 切り干し大根 ごぼう 人参 いんげん きゃべつ 小松菜 人参 白菜 玉葱 長葱 にら 人参		フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
14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
16月	ごはん	焼肉 きゃべつ じゃが芋のソテー みそ汁	鶏肉 玉葱 りんご 生姜 きゃべつ じゃが芋 ピーマン 人参 小松菜 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉		ごぼうの甘辛煮 するめ くだもの 牛乳	ごぼう かたくり粉 りんご

※献立は変更になる場合もあります。



レシピ

ピビンバごはん

ごはんといっしょに肉みそとおひたしの野菜がたくさん食べられます。

<材料 4人分>

- ・米2合 ・豚ひき肉150g ・小松菜1/3袋 ・人参1/4本 ・もやし1/4袋
- ・発芽大豆40g ・**①**{みそ15g、三温糖2g} ・生姜少々
- ・しょうゆ適量 ・ごま油少々 ・いりごま少々

<作り方>

1. 米をとぎ、炊飯器の2合の目盛りちょうどまで水を入れる。発芽大豆を米の上に乗せて炊く。
2. 人参は千切りにして、ゆでる。小松菜ともやしもゆでて、食べやすい長さに切る。
3. 2のゆでた野菜を混ぜ合わせて、しょうゆで味をつける。
4. ごま油と生姜をフライパンに入れて熱して、ひき肉を炒めて**①**で味をつける。
5. 1のごはんに3の味つけした野菜と4の肉みそを混ぜて、いりごまをふってできあがり。

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わってはいかかですか。