

日曜	主食	副食	主 な 材 料				おやつ	主な材料
16 金	ごはん	おでん風煮もの おひたし みそ汁	ウイングスティック きゃべつ じゃが芋	厚揚げ ほうれん草 れんこん	大根 人参 チンゲン菜	人参 人参 人参	干しいも かわはぎ くだもの 牛乳	さつま芋 みかん
17 土	保 育 参 観 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
19 月	ごはん	魚の野菜あんかけ あらめ煮 おかかかえ 豆乳スープ	ホキ あらめ ブロッコリー 白菜	かたくり粉 ごぼう けずり節 玉葱	人参 人参 人参 人参	ピーマン いんげん しめじ 豆乳	蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 さつま芋 いよかん
20 火	ごはん	スタミナ漬 春雨サラダ たくあん みそ汁	豚中肉 春雨 大根	玉葱 きゃべつ ほうれん草	人参 人参 大根	にら ブロッコリー えのき	ラスク 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン きな粉 りんご
21 水	ごはん	鶏のてり焼玉葱ソース ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 じゃが芋 きゃべつ	玉葱 ブロッコリー 玉葱	りんご 人参 人参	豆乳 酢 ごま やきふ	かわはぎの天ぷら 酢大根 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 大根 酢 しょうゆ いよかん
22 木	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ/たくあん	豚ひき肉 ピーマン きゃべつ わかめ	豆腐 みそ ほうれん草 白菜	玉葱 もやし 人参 人参	人参 ごま/大根	ジャムパン 小魚 くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご
24 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
26 月	ごはん	魚の梅焼き 里芋のそぼろあんかけ 磯香和え みそ汁	カジキ 里芋 きゃべつ 大根	梅干し 人参 ほうれん草 玉葱	しょうゆ 鶏ひき肉 人参 人参	三温糖 かたくり粉 焼きのり 大根の葉	チヂミ するめ くだもの 牛乳	水菜 小麦粉 上新粉 りんご
27 火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 根菜サラダ オニオンスープ	豚小間肉 じゃが芋 れんこん 玉葱	玉葱 青のり かぶ 人参	人参 人参 人参 人参	ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー かたくり粉	おにぎり たくあん くだもの 牛乳	米 焼きのり 大根 いよかん
28 水	ふりかけ ごはん	肉だんご 野菜あんかけ 煮もの/たくあん みそ汁	小魚 きゃべつ さつま芋 白菜	花かつお 玉葱 人参 玉葱	青のり ピーマン 大根 人参	ごま/鶏ひき肉 人参 わかめ	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 豆乳ホイップ いちご
29 木	ごはん	焼魚 煮もの 納豆和え みそ汁	生鮭 大根 ひきわり納豆 チンゲン菜	人参 人参 人参 人参	昆布 きゃべつ ほうれん草 人参	えのき	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	いよかん

※献立は変更になる場合もあります。

子どもたちの好きな保育園人気レシピです。

焼肉

<材料 4人分>

・鶏肉 (50g) 4枚 ・玉葱 1/2個
・りんご 1/4個 ・生姜 少々 ・みそ 15g

<作り方>

1. 玉葱、りんご、生姜は、すりおろす。
2. 1を混ぜ合わせて、みそを加える。
3. 鶏肉を2に漬け込む。
4. 天板にクッキングシートを敷き、3の鶏肉を並べて、180度のオーブンで15分焼く。

※フライパンで焼いてもよい。

五家宝風

<材料 4人分>

・ごはん 400g ・小麦粉 適量
・きな粉 適量 ・揚げ油

<作り方>

1. 炊いたごはんには小麦粉を混ぜる。
2. 1で混ぜたごはんを食べやすい大ききの俵型にする。
3. 2を油で揚げる。
4. 揚げた3に、きな粉をまぶす。



春雨サラダ

<材料 4人分>

・春雨 30g ・きゃべつ 1/8個
・人参 1/5本 ・ブロッコリー 1/4房
A…酢大さじ3・しょうゆ大さじ2

<作り方>

1. きゃべつと人参は千切りに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 1の野菜をゆでる。
3. 春雨はゆでて、流水で冷まして水気をきっておく。
4. 3の春雨は食べやすい長さに切る。
5. Aの酢醤油を作る。
6. 2と3を混ぜ合わせてAをかける。



酢大根

<材料>

・大根 5cmくらい
A…酢大さじ3・しょうゆ大さじ2

<作り方>

1. 大根の皮をむき、16等分の拍子切りに切る。
2. 1をAに漬ける。