

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	火	ご飯	鶏の唐揚げ ジャが芋の塩昆布サラダ キウイ 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもマフィン
2	水	ご飯	肉じゃが チーズキャッチ ミニトマト オレンジ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スキムミルククッキー
3	木	豆ご飯	白身魚の利休焼き スパゲティサラダ いちご かぶの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナクレープ
4	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★メロンパン	牛乳 ヨーグルト
5	土	ロールパン	仲良しうどん 卵焼き キャベツとウインナーソテー デコポン	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
7	月	ご飯	さばの竜田揚げ カミカミサラダ いちご きのこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツポンチ
8	火	ご飯	たっぷり野菜入り麻婆春雨 小籠包 キウイ 若竹汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
9	水	にんじんご飯	筑前煮 チキンナゲット ミニトマト オレンジ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チョコナッツクッキー
10	木	ご飯	魚の味噌マヨ焼き 春雨の酢の物 もも缶 かき玉スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★パンケーキ
11	金	カレーライス	ビーフカレー かぼちゃのホクホク焼き バナナ 豆腐のスープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 クリームまんじゅう
12	土	食パン	ひじき麺 ジャがいもとベーコンのソテー 焼きししゃも キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
14	月	ご飯	魚のタルタルソースかけ 春野菜のごま和え いちご わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★大学芋
15	火	お弁当の日		お楽しみおやつ	
16	水	ご飯	鮭の塩焼き 納豆の中華和え もも缶 かぼちゃの味噌汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ジャムパン
17	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ ブロッコリーと卵のサラダ デコポン 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ババロア
18	金	ロコモコ丼	ハンバーグのロコモコ丼 あっさりサラダ バナナ コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 丸ポーロ
19	土	ロールパン	春キャベツとベーコンのパスタ チキンナゲット デコポン コンソメスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
21	月	ご飯	魚の磯辺揚げ 春雨サラダ デコポン 厚揚げの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドケーキ
22	火	(誕生会) たけのこごはん 和風ハンバーグ ミモザサラダ キウイ すまし汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★いちごパンナコッタ
23	水	にんじんご飯	玉ねぎとえびのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ 肉団子スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いきなり団子
24	木	ご飯	さわらの幽庵焼き ほうれん草のピーナツ和え いちご キャベツの豚汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★もちもちドーナツ
25	金	カレーライス	チキンカレー スティックサラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 ★魚肉ソーセージ	牛乳 おまんじゅう
26	土	食パン	ちびっこラーメン シャウエッセン 五目きんぴら キウイ	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 小袋菓子
28	月	ご飯	サバの蒲焼 ほうれん草ともやしのナムル いちご 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★あべかわ団子
30	水	わかめごはん	具だくさんオムレツ ブロッコリーのサラダ オレンジ 新玉ねぎのスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト

※都合により献立を変更する場合があります。

★印は手作りおやつです。(その他のお菓子は全て無添加です) アレルゲン(卵・乳製品他)を含む場合は、完全除去または代替え給食にて対応いたします。



フライパン1つで簡単!

麻婆春雨

- 〈材料〉4人~5人分
- 豚ひき肉 300g
 - たまねぎ 1個
 - 生姜 1片
 - にんにく 1片
 - 赤パプリカ 1/2個
 - エリンギ 1パック
 - ニラ 1/2束
 - 春雨(乾燥) 100g
 - ◎鶏ガラスープの素 小さじ1
 - ◎砂糖 小さじ2
 - ◎醤油 小さじ2
 - ◎甜麺醤 小さじ2
 - ◎オイスターソース 小さじ2
 - ◎みりん 小さじ2

- 〈作り方〉
- ①たまねぎ、生姜、にんにくはみじん切り。赤パプリカは長さ3cm程度の薄切り。エリンギは長さ3cm程度の細切り。ニラは2cm長さに切る。◎の調味料を合わせて混ぜておく。
 - ②フライパンにごま油を熱し生姜、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら豚ひき肉を加えて炒める。
 - ③赤パプリカ、エリンギ、◎の調味料を加えてさっと炒める。
 - ④春雨と水(600ml)、ニラを加えて沸騰したら蓋をして春雨が柔らかくなるまで5分くらい煮る。
 - ⑤火を止めて水溶き片栗粉(片栗粉(小さじ2)と水(小さじ4)を混ぜる)を入れてよく混ぜ合わせ、火をつけてとろみがつくまでしっかり加熱する。お好みですりごまをかけて召し上がってください。