

| 日  | 曜 | 主 食  | 副 食         |                               | お や つ       |              |
|----|---|--|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|
|    |   |  | 共           | 通                             | 午前(未満児)     | 午後(共通)       |
| 1  | 金 | カレーライス                                     | チーズカレー      | スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ           | 牛乳 動物ビスケット  | 牛乳 おまんじゅう    |
| 2  | 土 | 食パン  | ニコニコうどん     | メンチカツ ブロッコリー オレンジ             | 牛乳 せんべい     | 牛乳 お菓子       |
| 7  | 木 | ご飯   | 鶏肉の竜田揚げ     | ワカメと大根の酢の物 納豆 りんご 卵スープ        | 牛乳 バナナ      | 牛乳★ステックパイ    |
| 8  | 金 | ご飯   | 麻婆豆腐        | じゃが芋の塩昆布サラダ もも缶 ほうれん草スープ      | 牛乳 ミニゼリー    | 牛乳★アーモンドケーキ  |
| 9  | 土 | モーニングロールパン                                 | スパゲティナポリタン  | シャウエッセン ブロッコリー キウイ コーンスープ     | 牛乳 カットチーズ   | 牛乳 小袋お菓子     |
| 11 | 月 | ご飯   | 鶏肉のケチャップソテー | カラフルサラダ メロン ホワイトシチュー          | 牛乳 ベアビスケット  | 牛乳★フルーツゼリー   |
| 12 | 火 | ご飯   | ポークピカタ      | ひじきのサラダ パイナップル 厚揚げの味噌汁        | 牛乳 バナナ      | 牛乳★もちもちドーナツ  |
| 13 | 水 | わかめご飯                                      | えびと野菜のかき揚げ  | ブロッコリーとツナのサラダ ミニゼリー もやしスープ    | 牛乳 ミルクスティック | 牛乳★いきなり団子    |
| 14 | 木 | ご飯   | 肉じゃが        | あっさりサラダ りんご きのこスープ            | 牛乳 クラッカー    | 牛乳 バナナ       |
| 15 | 金 | <誕生会> こいのぼりランチ 鶏の唐揚げ アスパラ ミニトマト メロン 豆腐のスープ |             |                               | 牛乳 野菜スティック  | 牛乳 アイスクリーム   |
| 16 | 土 | 食パン  | ひじき麺        | シャウエッセン 人参きんぴら オレンジ           | 牛乳★ふかし芋     | 牛乳 小袋お菓子     |
| 18 | 月 | ご飯   | 鮭のごま味噌焼き    | 南瓜とツナのサラダ メロン かき玉スープ          | 牛乳 豆乳ドーナツ   | 牛乳★豆花        |
| 19 | 火 | ご飯   | 魚のタルタルソースかけ | トマトサラダ オレンジ じゃが芋の味噌汁          | 牛乳 バナナ      | 牛乳★スキムクッキー   |
| 20 | 水 | にんじんご飯                                     | 大豆入り筑前煮     | シャウエッセン りんご そうめんスープ           | 牛乳 塩せん      | 牛乳★さつま芋のつき揚げ |
| 21 | 木 | ご飯   | 白身魚の利休焼き    | さつま芋サラダ キウイ 豆腐の味噌汁            | 牛乳 ミニゼリー    | 牛乳★ゴマ団子      |
| 22 | 金 | カレーライス                                     | ビーフカレー      | キャベツのごまマヨサラダ みかん缶 大根スープ       | 牛乳 きなこおかし   | 牛乳★バナナマフィン   |
| 23 | 土 | モーニングロールパン                                 | 長崎ちゃんぽん     | チキンナゲット キュウリスティック パイナップル      | 牛乳 ミニゼリー    | 牛乳 小袋お菓子     |
| 25 | 月 | ご飯   | 鮭のマヨネーズ焼き   | 三色サラダ メロン ほうれん草と卵のスープ         | 牛乳 カル鉄スティック | 牛乳★米粉かりんとう   |
| 26 | 火 | ご飯   | すり身の餃子揚げ    | ブロッコリーのピーナッツ和え オレンジ もやしスープ    | 牛乳 バナナ      | 牛乳★フレンチトースト  |
| 27 | 水 | ご飯   | アジの漬け焼き     | 納豆の中華和え ゴールデンキウイ かぼちゃの味噌汁     | 牛乳 こつぶあられ   | 牛乳★そのぎ茶スコーン  |
| 28 | 木 | ご飯   | 鮭ザンギ        | コロコロサラダ パイナップル コンソメスープ        | 牛乳 ミレービスケット | 牛乳★白玉フルーツポンチ |
| 29 | 金 | ご飯   | 三色丼         | かぼちゃのホクホク焼き ミニトマト もも缶 キャベツスープ | 牛乳 ミニゼリー    | 牛乳★メロンパン     |
| 30 | 土 | 食パン  | チッコラーメン     | 大豆と昆布の煮物 シューマイ オレンジ           | 牛乳★さつま芋蒸しパン | 牛乳 小袋お菓子     |

※都合により献立を変更する場合があります

★手作りおやつです

15日(金) 誕生会



## 子どもと一緒に味噌玉を作ってみよう！！



### <材料>

- ・合わせみそ 160g~180g  
(できれば無添加の味噌)
- ・かつお節粉 10g
- ・いりこ粉末 5g
- ・昆布粉末 5g

◎具材・・・わかめ・麩・あげ・とろろ昆布  
乾燥あおさ・ごま・乾燥野菜など。

※分量はお好みで調整して下さい。

### <作り方>

- ①、味噌・合わせだし・具材を混ぜ合わせます。  
※具材を飾り付けっぽくしたい方は味噌と合わせだしと合わせて後から付けてもいいです。
- ②、①を約18gずつにラップに包んで完成！

★ラップの口をマスキングテープやモール等でとめると可愛いです♪

※保存期間は冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月が目安です。

