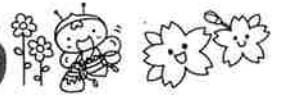




4月 こんだてひょう



実施日	曜日	0歳児の朝のおやつ ※1,2歳児は牛乳のみ	昼食献立	全員 3時のおやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
					体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
2月16日	火	牛乳 スナックパン	わかめごはん 肉じゃが 干草和え みそ汁	スキムミルク入り牛乳 もちもちごまドーナツ	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 油揚げ 花かつお 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース 干しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし えのき	米 麦 じゃがいも 油 さとう ホットケーキミックス ごま
3月17日	水	牛乳 お菓子	3日:和風スパゲティ バナナ 17日:鮭の塩焼き すまし汁 切干大根の炒め煮 果物	スキムミルク入り牛乳 3日:お菓子 17日:焼きうどん	牛乳 脱脂粉乳 鮭 油揚げ 昆布 豚肉 花かつお	にんじん 切干大根 さやいんげん 干しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ パナキャベツ もやし	米 麦 油 さとう おつゆ ふでうどん
4月18日	木	牛乳 オレンジ	鶏肉の中華風照り焼き 手作りふりかけ ひじきとちりめん中華サラダ 豆腐スープ	スキムミルク入り牛乳 きなこマカロニ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ちりめん ひじき 豆腐 いりこ 花かつお のり きなこ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ きゃべつ しめじ パセリ	米 麦 ごま油 さとう ごま 春雨 マカロニ
5月19日	金	牛乳 焼きかぼちゃ	さわらの竜田揚げ なめこ汁 キャベツの磯和え じゃこ豆	スキムミルク入り牛乳 若草蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 さわら 塩昆布 大豆 ちりめん ヨーグルト チーズ	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 なめこ たまねぎ ねぎ レモン	米 麦 片栗粉 油 ごま油 ごま さとう 小麦粉 ベーキングパウダー
6月20日	土	牛乳 お菓子	スパゲティナポリタン ブロッコリーの塩ゆで 果物	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン ホールトマト缶 ブロッコリー オレンジ	スパゲティ 油 食パン バター グラニュー糖
8月22日	月	牛乳 ジャムサンド	さばのごまみそ焼き もずくスープ 新たまねぎのサラダ 果物	ミルクティー するめ お菓子	牛乳 さば ツナ 厚揚げ もずく するめ	たまねぎ きゅうり セロリ にんじん コーン しめじ パナナ	米 麦 さとう ごま マヨネーズ (卵不使用)
9月23日	火	牛乳 バナナ	豚肉の生姜炒め すまし汁 焼きポテト スナップエンドウの塩ゆで	スキムミルク入り牛乳 チーズケーキ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 青のり 豆腐 クリームチーズ ヨーグルト 卵	にんじん たまねぎ きくらげ 生姜 ス ナップエンドウ えのき ねぎ レモン	米 麦 油 さとう じゃがいも ホットケーキミックス クス
10月24日	水	牛乳 お菓子	コロッケ わかめスープ ボイル野菜	スキムミルク入り牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 脱脂粉乳 合挽肉 ひじき 卵 わかめ きなこ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり しめじ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま 食パン バター さとう
11月25日	木	牛乳 オレンジ	鮭のタンドリー焼き かぼちゃのみそ汁 キャベツとツナの和え物 納豆	スキムミルク入り牛乳 にんじんゼリー	牛乳 脱脂粉乳 鮭 ヨーグルト ツナ 油揚げ 納豆 ちりめん 花かつお のり 寒天	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ みかん缶	米 麦 ごま さとう オレンジ ジュース
12月26日	金	牛乳 ふかしもち	カレーライス スナップエンドウのサラダ 果物	スキムミルク入り牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 ひじき 卵	にんじん たまねぎ しめじ りんご グリンピース スナップ エンドウ キャベツ パナナ	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま 小麦粉 グラニュー糖 バター コーンフレーク ベーキングパウダー
13月27日	土	牛乳 お菓子	焼きそば きゅうりの塩もみ 果物	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお クリームチーズ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きゅうり オレンジ	そば 玉油 クラッカー いちご ジャム
15月	月	牛乳 バナナ	マーボー丼 焼きししゃも ナムル 果物	カルピスマルク いりこ お菓子	牛乳 豆腐 豚肉 ししゃも いりこ	にんじん たまねぎ 干しいたけ 生姜 ほうれん草 もやし オレンジ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま
30日	火	牛乳 スナックパン	高野豆腐の卵とじ すまし汁 わかめの酢の物 鶏レバーの照り煮	スキムミルク入り牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 卵 高野豆腐 わかめ 鶏レバー	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリン ピース きゅうり キャベツ 生姜 しめじ ねぎ コーン パセリ	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま おつゆ 食パン マヨネーズ(卵不使用)
1月	月	牛乳 バナナ	桜えびの春色ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のからあげ 春キャベツの和え物 果物	スキムミルク入り牛乳 桜もち	牛乳 脱脂粉乳 桜えび 鶏肉 油揚げ	さやえんどう 生姜 キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ しめじ ねぎ いちご	米 麦 片栗粉 ごま じゃがいも もち米 あんこ

☆おすすめおやつ☆

もちもちごまドーナツ (2・16日)

材料 (子ども1人分) <作り方>

- ホットケーキミックス 21g
絹豆腐 10g
さとう 3g
黒ごま 1.5g
水 適量
揚げ油 適量
- ①大き目のボウルに絹豆腐を入れ泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
 - ②①にホットケーキミックス・さとう・黒ごまをいれ、混ぜ合わせる。スプーンで落とせるくらい硬さになるまで水を加える。
 - ③熱した油にスプーンで落とし、きつね色になるまで揚げて完成。



☆おたのしみ給食☆

