



	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品		副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1 水	チキンクリームシチュー 納豆和え プチゼリー	牛乳 オレンジ クリームサンドクラッカー	牛乳 牛乳かりんとう	ご飯	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 卵 納豆 しらす干し ほうれん草 プチゼリー	17 金	スパゲティミートソース オレンジサラダ ウィンナーソーテー	飲むヨーグルト こめボンバー	牛乳 ミルクビスケット	麺	スパゲティ麺 牛挽肉 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ キャベツ きゅうり みかん缶 バセリ ウィンナー
2 木	鮭のフライ トマトと春雨のスープ マカロニサラダ 納豆	カルピス たい焼き	牛乳 ポテトチップス	ご飯	鮭 卵 マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ トマト 緑豆春雨 ロースハム 深葱 納豆 もやし	18 土	●バザー● パン 牛乳				
3 金	○建国記念日○					20 月	親子煮 もずくスープ おおかききゅうり 納豆	牛乳 黒糖豆乳ゼリー	牛乳 ふわふわチップ	ご飯	卵 鶏肉 白滝 玉葱 白菜 人参 深葱 きゅうり かつお節 もずく えのき茸 青葱 納豆 生椎茸 梅肉
4 土	○みどりの日○					21 火	春雨とピーマンの炒め煮 チンゲン菜のスープ 豚しゃぶサラダ 納豆	豆乳 かるかん	牛乳 カル鉄スティック	ご飯	豚挽肉 緑豆春雨 ピーマン 人参 生姜 豚肉 きゅうり もやし 鶏肉 チンゲン菜 玉葱 ホールコーン 納豆 芽ひじき しらす干し
6 月	○振替休日○					22 水	魚の塩焼き 納豆汁 ごまマヨネーズサラダ	牛乳 黄桃缶 胚芽スティック	牛乳 紫芋チップ	ご飯	白身魚 じゃが芋 ほうれん草 人参 きゅうり マヨネーズ すりごま 納豆 油揚げ 玉葱 青葱
7 火	にら玉 季節の具だくさんみそ汁 きゅうりの中華漬け 納豆	豆乳 甘食	牛乳 やさいウエハース	ご飯	卵 豚挽肉 玉葱 にら きゅうり すりごま 厚揚げ キャベツ 人参 青葱 納豆 塩わかめ	23 木	酢鶏 ワンタンスープ 小松菜としらすの和え物 納豆	牛乳 パナナ きな粉ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース	ご飯	鶏肉 生姜 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 もやし しらす干し すりごま 豚挽肉 鶏挽肉 ワンタンの皮 ゆでたけのこ ほうれん草 納豆 かつお節
8 水	鶏のマリネ焼き 中華スープ フレンチサラダ 納豆	牛乳 りんご いちごちゃんクッキー	牛乳 かぼちゃポーロ	ご飯	鶏肉 玉葱 生姜 ツナフレーク キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 玉葱 ゆでたけのこ 小松菜 納豆 ウィンナー 深葱	24 金	肉豆腐 レタスのスープ トマトとわかめのサラダ 納豆	はぶ茶 お好み焼き	牛乳 ひじきあられ	ご飯	牛肉 厚揚げ 玉葱 青葱 トマト きゅうり わかめ ホールコーン レタス ベーコン グリンピース 納豆 もみのり
9 木	高野豆腐と野菜の含め煮 清汁 切干大根の味噌マヨネーズ和え 納豆	牛乳 パナナ あげまる	牛乳 薄焼きしょうゆせんべい	ご飯	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 切干大根 きゅうり マヨネーズ 白玉麩 えのき茸 青葱 納豆 ツナフレーク	25 土	鶏飯 バナナ	はぶ茶 あまからせん	牛乳 卵の花クッキー	ご飯	鶏ササミ 人参 干し椎茸 卵 青葱 きざみのり バナナ
10 金	魚のカレムニエル 青菜のスープ そうめんの和風サラダ 納豆	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ミルクスティック	ご飯	白身魚 そうめん きゅうり 人参 大根おろし 干し椎茸 青葱 鶏肉 小松菜 玉葱 ホールコーン 納豆 とろろ昆布	27 月	ひじき入りつくね焼き ポテトミルクスープ ハワイアンサラダ 納豆	牛乳 りんご くまさんど	牛乳 チーズクラッカー	パン	鶏挽肉 生姜 木綿豆腐 玉葱 人参 芽ひじき 青のり キャベツ きゅうり 鶏肉 ぎつま芋 納豆 鮭フレーク
11 土	チャンポン プリン	はぶ茶 こつぶじゃがあられ	牛乳 スイートポリコーン	ご飯	干し中華麺 豚肉 あさりむき身 かまぼこ 玉葱 キャベツ もやし 人参 干し椎茸 青葱 プリン	28 火	～本園の誕生会～ アップルカレーピラフ・鶏の唐揚げ・たけのこの味噌煮・チンゲン菜のごま和え・コンソメスープ～ジュース・ケーキ				
13 月	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁 ひじきのサラダ 納豆	牛乳 ベジタクッキー	牛乳 全粒粉クラッカー	ご飯	豚肉 ゆでたけのこ 玉葱 黄ピーマン グリーンアスパラ 人参 生姜 芽ひじき ロースハム じゃが芋 マヨネーズ 木綿豆腐 納豆 なめたけ	29 水	ウィンナーのオムレット 春雨スープ もやしと人参の和え物 納豆	スキムミルク フルーツミルクかん	牛乳 畑のスナック	ご飯	卵 ウィンナー じゃが芋 玉葱 人参 もやし えのき茸 かつお節 鶏肉 緑豆春雨 かまぼこ きやいんげん 納豆 青しそ
14 火	シュンユイ ミネストローネ 人参のコールスロー風 納豆	はぶ茶 ツナおにぎり	牛乳 パフスナック	パン	白身魚 青葱 人参 ホールコーン 干しぶどう 黄ピーマン 豚挽肉 じゃが芋 トマト 玉葱 マッシュルーム 納豆 オクラ 梅肉	30 木	うま煮 豆腐のみそ汁 マセドアンサラダ 納豆	牛乳 オレンジ きなこおかき	牛乳 おせんべいサラダ味	ご飯	鶏肉 厚揚げ じゃが芋 白滝 人参 きやいんげん シェルマカロニ チーズ ロースハム きゅうり 木綿豆腐 白菜 えのき茸 納豆 桜エビ
15 水	豆腐ハンバーグ ベーコンとキャベツのスープ ごぼうのサラダ 納豆	牛乳 オレンジ クリームラスク	牛乳 小丸純せんべい	ご飯	牛挽肉 玉葱 木綿豆腐 玉葱 ごぼう ロースハム 人参 きゅうり マヨネーズ ベーコン キャベツ 納豆 しらす干し 黒ごま	31 金	魚のトマトソース焼き 椎茸の清汁 レモン酢和え 納豆	牛乳 チーズ入りヨーグルトパン	牛乳 ねじりん棒	ご飯	白身魚 生姜 玉葱 トマト缶 きゅうり しらす干し みかん缶 生椎茸 白玉麩 青葱 納豆 ツナフレーク 青のり
16 木	千草焼 若竹汁 ごま酢和え 納豆	牛乳 バイン缶 サラダおかき	牛乳 チーズ	ご飯	卵 鶏挽肉 人参 干し椎茸 三つ葉 キャベツ きゅうり しらす干し すりごま ゆでたけのこ 塩わかめ えのき茸 納豆 かまぼこ 青しそ						



ベジタクッキー

材料（4人分）
 卵 1個
 人参 30g
 小麦粉 120g
 ベーキングパウダー 3g
 砂糖 50g
 バター 50g

作り方
 ①小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
 ②人参はゆでてみじん切りにする。
 ③砂糖・バターを合わせてよく混ぜ、卵・人参・粉類を加えて混ぜ合わせる。
 ④③をスプーンですくって天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼く。