



こんだてひょう



16日は肉うどんです。ご飯はいりません。

30日はカレーなので、箸とスプーンを持って来てください。

【目標】ごはんを食べるときは「いただきます」、食べたあとは「ごちそうさま」をしましょう。 ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
	暖かくなって、雨が降ると食中が発生しやすくなります。手と調理器具は清潔に、殺菌過熱はしっかりと、適温で保存、放置は禁止です。食中毒にきをつけましょう。		☆白身魚の漬け焼き ☆かぶと鶏肉の煮物 ☆小松菜の卵とじ ☆果物 ☆若竹汁	☆鶏の甘酢煮 ☆胡瓜の酢の物 ☆南瓜グラタン ☆果物 ☆豆腐ときのこの味噌汁	☆一口カツ ☆野菜サラダ ☆豚挽肉と大根の煮物 ☆果物 ☆えびと野菜の卵スープ
☆いかの天ぷら ☆きゅうりの華風漬け ☆厚揚げと野菜の煮物 ☆果物 ☆千切り野菜の澄まし汁	☆鶏肉の寒麴焼き ☆ツナサラダ ☆小松菜のなめ茸和え ☆果物 ☆ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	☆赤魚の西京焼き ☆アスパラの胡麻和え ☆さつま芋のかき揚げ ☆果物 ☆チキンボールと野菜のスープ	☆鶏の照り焼き ☆スパゲティサラダ ☆ブロッコリーのひたし ☆果物 ☆春かぶと油揚げの味噌汁	☆秋刀魚のフライ ☆じゃが芋のコンソメ煮 ☆小松菜の炒め物 ☆果物 ☆新玉ねぎと絹さやのスープ	☆煮魚 ☆さつま芋の含め煮 ☆キャベツの卵とじ ☆果物 ☆豆腐の味噌汁
☆ホットケーキ	☆ヨーグルト	☆コーヒーパーン	☆りんご	☆麦茶 ☆お稲荷さん	☆りんごジュース ☆抹茶ワッフル
☆コロッケ ☆もやしのナムル ☆きざみレタス ☆果物 ☆にら玉スープ	☆鯖の漬け焼き ☆小松菜とウインナーの炒め物 ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆若布ときのこの味噌汁	☆和風ハンバーグ ☆カリフラワーと炒めベーコンの和え物 ☆ひじきの煮物 ☆果物 ☆南瓜のポタージュ	☆白身魚フライ ☆炒り煮 ☆キャベツの塩昆布漬 ☆果物 ☆豆腐と高野豆腐の味噌汁	☆肉うどん ☆春雨と炒り卵のサラダ ☆玉葱と人参のかき揚げ ☆果物	☆鶏レバーの唐揚げ ☆ブロッコリーの味噌炒め ☆青梗菜の胡麻和え ☆果物 ☆じゃが芋の味噌汁
☆フレンチトースト	☆豆腐のドーナツ	☆プリン	☆フルーツゼリー	☆バナナ	☆クレープ
☆白身魚の天ぷら ☆春野菜とビーフンの炒め物 ☆ほうれん草の胡麻和え ☆果物 ☆もずくスープ	☆肉団子の甘酢煮 ☆ささ身と春雨のサラダ ☆きざみレタス ☆果物 ☆大根と若布の味噌汁	☆赤魚の揚げ煮 ☆金平ごぼう ☆小松菜とツナの和え物 ☆果物 ☆なめこと卵の中華スープ	☆鶏の唐揚げ ☆マカロニサラダ ☆もやしの中華風炒め ☆果物 ☆豆腐と小松菜の味噌汁	☆サーモンの照り焼き ☆ブロッコリーのボン酢和え ☆ナポリタンスパゲティ ☆果物 ☆じゃが芋のスープ	☆春巻き ☆ウインナーと野菜の炒め物 ☆アスパラの味噌マヨ ☆果物 ☆豆腐の味噌汁
☆アイスクリーム	☆フライドポテト	☆麦茶 ☆焼きそば	☆パンせんべい	☆フルーチェ	☆麦茶 ☆たい焼き
☆アスパラの肉巻き揚げフライ ☆中華サラダ ☆青梗菜のウインナー炒め ☆果物 ☆白菜の味噌汁	☆鯖の竜田揚げ ☆肉じゃが ☆ブロッコリーと卵のサラダ ☆果物 ☆若芽スープ	☆豚肉と春野菜の寒麴炒め ☆春雨サラダ ☆小松菜と卵の甘酢和え ☆果物 ☆コクうま味噌汁	☆魚肉ソーセージフライ ☆切り干し大根の煮物 ☆かみかみサラダ ☆果物 ☆ふわふわ卵と春雨のスープ	☆カレー ☆アメリカドッグ ☆カリフラワーの味噌マヨ和え ☆果物	
☆ビザトースト	☆卵サンド	☆麦茶 ☆大学芋	☆冷凍ミカン	☆フルーツヨーグルト	

※今年度より以上児と未満児の献立表が一緒になりました。未満児は、これまでと変わりなく、午前のおやつ、給食にご飯がつきます。

※以上児には、毎日、牛乳がつきます。

※食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



ピーマンって、いろんな色があるよ

赤いの、黄色いの、オレンジ色。
白いのや、紫もあるんだって。

緑のピーマンも、
とらないでずっと待っていると、
最後には、赤くなるんだって。



はをきれいにみがいて、
むしばに
ならないようにね。



そらまめのから揚げ

材料（5人分）

そらまめ 10～15さや
片栗粉…適量・揚げ油…適量
塩…少々

作り方：①そらまめをさやから出し
ビニール袋に入れ片栗粉を
まぶす。
②①をカラッと揚げ、熱い
うちに塩を振り、器に
盛る。

