


月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b></p> <p><b>玄米ごはん</b> <b>ひかりふりかけ</b> きな粉、いりこ、混ぜワカメ、ごまもみ海苔、かつお節、砂糖、塩</p> <p><b>タイのおろし煮</b> タイ、塩、片栗粉、醤油、砂糖、酒、生姜、大根</p> <p><b>ひじきの白和え</b> ひじき、糸こんに、小松菜、コーン、人参、木綿豆腐、砂糖、みそ、ごま</p> <p><b>じゃが芋のみぞ汁</b> じゃが芋、人参、玉ねぎ、だし、みそ、ねぎ</p> <p><b>みかん</b></p> <p><b>牛乳</b> <b>野菜マフィン</b> 小麦粉、砂糖、卵、B・P、チーズ、牛乳、かぼちゃ、小松菜、コーン、ウインナー、油、マヨネーズ</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>玄米ごはん</b> <b>コロケ</b> 合・豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、塩、こしょう、パン粉、天ぷら粉</p> <p><b>★キャベツときゅうりの酢の物</b> キャベツ、きゅうり、カニカマ、酢、砂糖、塩、薄口醤油</p> <p><b>ミルクのみぞ汁</b> 人参、大根、しめじ、ごぼう、油揚げ、ねぎ、だし、みそ、牛乳</p>	<p><b>3</b></p> <p>建国記念日</p> <p>子どもの日のお祝いに 大きいこいのぼりハンバーグ を出します。 ぜひお子さんに感想を 聞いてみてください。</p>	<p><b>4</b></p> <p>みどりの日</p> <p>今月のリクエストメニューは</p> <p><b>11日 おおはた りこ ちゃん「ポテトサラダ」</b></p> <p><b>31日 いわた りょうすけ くん「カレーライス」</b> です♪</p>	<p><b>5</b></p> <p>子どもの日</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>小松菜とジャコ</b> <b>混ぜごはん</b> 米、人参、ジャコ、だし昆布、薄口醤油、塩、酒、小松菜、ごま</p> <p><b>豚汁</b> 豚肉、人参、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ、だし、みそ</p> <p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>雑穀米ごはん</b> <b>サバのみぞ煮</b> サバ、生姜、砂糖、みそ、醤油、だし、みりん、酒</p> <p><b>そう豆</b> <b>れんこんきんぴら</b> れんこん、人参、イノゲン、ごま、醤油、ごま油、醤油</p> <p><b>わかめのすまし汁</b> えのき、わかめ、玉ねぎ、ねぎ、だし汁、塩、薄口醤油</p>	<p><b>9</b></p> <p>愛情べんとうの日</p> 	<p><b>10</b></p> <p><b>わかめごはん</b> 米、雑穀米、混ぜ込みワカメ</p> <p><b>こいのぼりハンバーグ</b> 合・鶏挽肉、木綿豆腐、のり、玉ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう</p> <p><b>ケチャップ、人参、チーズ</b></p> <p><b>フロッコリン、ミニトマト</b></p> <p><b>ツナと昆布のサラダ</b> きゅうり、キャベツ、コーン、ツナ缶、塩、刻み昆布、かつお節、酢、砂糖、醤油、油</p> <p><b>玉ねぎのスープ</b> 玉ねぎ、人参、えのき、パセリ、コンソメ、塩、薄口醤油、こしょう</p> <p><b>パイナップル</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>雑穀米ごはん</b> <b>酢豚</b> 豚肉、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油、人参、玉ねぎ、筍、干椎茸、パイン缶</p> <p><b>ピーマン、パプリカ、うずら卵、砂糖</b></p> <p><b>ケチャップ、酢、醤油</b></p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、マヨネーズ、塩、こしょう</p> <p><b>キャベツのみぞ汁</b> キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、だし</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>雑穀米ごはん</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、片栗粉、醤油、砂糖、酒、砂糖、みりん、酒</p> <p><b>★キャベツの甘酢和え</b> キャベツ、きゅうり、人参、イカ、酢、砂糖、薄口醤油、ごま</p> <p><b>中華風コーンスープ</b> コーンクリーム缶、玉ねぎ、人参、ねぎ、鶏がら、塩</p> <p><b>みかん</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>鶏ごぼうごはん</b> 米、鶏肉、ごぼう、人参、塩、薄口醤油、酒</p> <p><b>貝柱とわかめのみぞ汁</b> もやし、わかめ、玉ねぎ、だし、みそ、ねぎ</p> <p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>お茶</b> <b>和風焼きそば</b> 中華麺、豚肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、ピーマン、こしょう、醤油、もみ海苔、みりん</p>	<p><b>お茶</b> <b>★フルーツ白玉</b> 白玉粉、豆腐、バナナ、ミカン缶、黄桃缶、キウイ、さくらんぼ缶、砂糖、未凍児：白玉団子なし</p>	<p><b>お茶</b> <b>竹の子ご飯おにぎり</b> 米、筍、さつまいも、人参、だし昆布、薄口醤油、酒、塩</p>	<p><b>牛乳</b> <b>水ようかん</b> あずき、砂糖、寒天</p>	<p><b>牛乳</b> <b>きゅうりとハムのサンドイッチ</b> 食パン、きゅうり、ハム、マヨネーズ、マーガリン</p>	<p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>15</b></p> <p><b>素ごはん</b> <b>ひかりふりかけ</b> きな粉、いりこ、混ぜワカメ、ごまもみ海苔、かつお節、砂糖、塩</p> <p><b>なすと豚肉のみぞ炒め</b> なす、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、油、砂糖、みそ、みりん、醤油</p> <p><b>★かみかみサラダ</b> キャベツ、きゅうり、人参、ごま、さきイカ、薄口醤油、マヨネーズ</p> <p><b>豆腐のすまし汁</b> 木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、だし汁、ねぎ、塩、醤油</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>しどじきごはん</b> 米、押麦、芽ひじき、大葉、砂糖、醤油、みりん、酒、ごま</p> <p><b>サワラのごま焼き</b> サワラ、砂糖、醤油、みりん、ごま</p> <p><b>スナッパえんどう</b> <b>ミルクおにぎり</b> おから、豚挽き肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、チーズ、油、砂糖、牛乳、塩、だし、醤油</p> <p><b>かぼちゃのみぞ汁</b> かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>素ごはん</b> <b>★チンジャオロース</b> 牛肉、生姜、にんにく、ピーマン、パプリカ、筍、オイスターソース、醤油、酒、砂糖、片栗粉、ごま油</p> <p><b>納豆和え</b> 納豆、小松菜、キャベツ、人参、かつお節、醤油</p> <p><b>ポテトスープ</b> じゃが芋、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油</p> <p><b>キウイフルーツ</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>素ごはん</b> <b>パトウのフライ</b> パトウ、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、卵、油、ウスターソース、みりん、砂糖、醤油</p> <p><b>ピーマンともやしの昆布炒め</b> ピーマン、もやし、塩昆布、油</p> <p><b>玉ねぎのみぞ汁</b> 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、だし、みそ</p> <p><b>みかん</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>素ごはん</b> <b>★炒り鶏</b> 鶏肉、人参、筍、干椎茸、じゃが芋、いんげん、うずら卵、ごぼう、れんこん、油、砂糖、醤油</p> <p><b>春雨の酢の物</b> 春雨、きゅうり、人参、ミカン缶、酢、砂糖、塩、薄口醤油</p> <p><b>キャベツのすまし汁</b> キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>貝柱とひじきの</b> <b>焼き込みごはん</b> 米、貝柱、芽ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、グリーンピース、酒、薄口醤油、塩、だし昆布</p> <p><b>大根のみぞ汁</b> 大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p> <p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>お茶</b> <b>きな粉フリン</b> 牛乳、砂糖、ゼラチン、きな粉</p> <p><b>ビスコ</b></p>	<p><b>牛乳</b> <b>お好み焼き</b> 豚ひき肉、お好み焼き粉、卵、キャベツ、人参、核エビ、ねぎ、お好みソース、マヨネーズ、青のり</p>	<p><b>お茶</b> <b>牛乳もち</b> 牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩</p>	<p><b>お茶</b> <b>香菜と干しエビのおにぎり</b> 米、小松菜、干しエビ、塩、薄口醤油、酒</p> <p><b>いりこ</b></p>	<p><b>牛乳</b> <b>★ジャコトースト</b> 食パン、マヨネーズ、ジャコ、チーズ</p>	<p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>玄米ごはん</b> <b>ススキの南蛮漬け</b> ススキ、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、砂糖、酢、薄口醤油</p> <p><b>もやしのナムル</b> もやし、きゅうり、カニカマ、ごま油、塩、薄口醤油</p> <p><b>しめじのみぞ汁</b> 玉ねぎ、しめじ、ねぎ、だし、みそ</p> <p><b>パイナップル</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>玄米ごはん</b> <b>揚げ鶏のレモンソースかけ</b> 鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、薄口醤油、砂糖、酒、みりん、レモン果汁</p> <p><b>ミニトマト</b> <b>セロリのきんぴら</b> セロリ、人参、ごま、醤油、砂糖、ごま油</p> <p><b>ごぼうのみぞ汁</b> ごぼう、人参、えのき、ねぎ、だし、みそ</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>焼肉丼</b> 米、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、油、にんにく、生姜、醤油、みそ、みりん、砂糖、ごま油、ごま</p> <p><b>切干大根サラダ</b> 切干大根、人参、きゅうり、ツナ缶、ごま、ごま油、酢、醤油、砂糖</p> <p><b>豆乳スープ</b> 玉ねぎ、大根、人参、コンソメ、塩、こしょう、豆乳、パセリ</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>玄米ごはん</b> <b>サワラの西京焼き</b> サワラ、みそ、酒、みりん、砂糖</p> <p><b>コールスローサラダ</b> キャベツ、きゅうり、人参、レーズン、油、酢、塩、こしょう</p> <p><b>もやしのすまし汁</b> もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ、だし、薄口醤油、塩</p> <p><b>みかん</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>玄米ごはん</b> <b>ポークビーンズ</b> 豚肉、大豆水煮、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、トマト缶、ケチャップ、砂糖、油、ウスターソース</p> <p><b>小松菜のおかか和え</b> 小松菜、もやし、人参、ちくわ、かつお節、醤油</p> <p><b>かき船汁</b> 玉ねぎ、卵、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>肉とほろの混ぜごはん</b> 米、鶏挽肉、生姜、砂糖、醤油、人参、グリーンピース</p> <p><b>キャベツのみぞ汁</b> キャベツ、えのき、玉ねぎ、人参、だし、みそ</p> <p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>牛乳</b> <b>じゃが芋ピザ</b> じゃが芋、チーズ、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ピザソース</p>	<p><b>お茶</b> <b>★豆腐入りみたらし団子</b> 白玉粉、絹豆腐、砂糖、醤油、片栗粉、未凍児：ワカメおにぎり</p>	<p><b>お茶</b> <b>ヨーグルトパフェ</b> ヨーグルト、砂糖、バナナ、ミカン缶、黄桃缶、りんご、コーンフレーク</p>	<p><b>お茶</b> <b>のりおにぎり</b> 米、塩、味付のり</p> <p><b>★田作り</b> いりこ、砂糖、醤油、みりん、酒、ごま</p>	<p><b>牛乳</b> <b>おからクッキー</b> おから、小麦粉、バター、卵、砂糖</p>	<p><b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>雑穀米ごはん</b> <b>彩り豆腐</b> 木綿豆腐、鶏・豚挽肉、人参、椎茸、卵、カニカマ、ねぎ、砂糖、薄口醤油、塩、油</p> <p><b>夏みかんサラダ</b> 夏みかん、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、塩、こしょう</p> <p><b>なすのみぞ汁</b> なす、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>雑穀米ごはん</b> <b>アジのパン粉焼き</b> アジ、塩、酒、レモン、にんにく、パセリ、オリーブ油、パン粉</p> <p><b>★きゅうりとワカメの酢の物</b> きゅうり、ワカメ、キャベツ、砂糖、酢、塩、薄口醤油</p> <p><b>ココロコースト</b> 大根、人参、玉ねぎ、ウインナー、パセリ、薄口醤油、コンソメ、塩、こしょう</p> <p><b>キウイフルーツ</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>チキンカレー</b> 米、雑穀米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、油、カレールー、にんにく、塩、醤油</p> <p><b>★野菜スティック</b> きゅうり、セロリ、人参、マヨネーズ</p> <p><b>大豆とじゃこの照り煮</b> 大豆、ジャコ、塩、みそ、砂糖、みりん、醤油、青のり</p>	<p><b>30日 ~アジのパン粉焼きのレシピ紹介~</b></p> <p>材料</p> <p>アジ 4切 塩・こしょう 少々 レモン 1/8個 (果汁、皮) にんにく(おろし)少々 パセリ 1ふり パン粉 大さじ2 オリーブ油 大さじ1</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①アジに塩・こしょう、レモン果汁をふってなじませる。</li> <li>②レモンの皮をすりおろす。(白いところが入ると苦みが出ます。)</li> <li>③②とにんにく、パセリ、オリーブ油、パン粉をボールに入れよく混ぜ合わせる。</li> <li>④①を天板に並べ③をのせる。</li> <li>⑤オーブン180℃(トースター可)で10分焼く。</li> </ol> <p>アジ以外のお魚や豚肉、鶏肉に替えてもおいしいですよ。</p>		
<p><b>お茶</b> <b>ひじきおにぎり</b> 米、芽ひじき、人参、薄口醤油、酒、貝柱、塩、ごま</p> <p><b>★いりこ</b></p>	<p><b>お茶</b> <b>ナポリタン</b> スパゲティ、玉ねぎ、ペーコン、しめじ、コンソメ、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ</p>	<p><b>牛乳</b> <b>オレンヂゼリー</b> オレンジジュース、砂糖、ミカン缶、アガー</p> <p><b>ウエハース</b></p>			

・★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。  
 ・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。 ・みかんは旬の柑橘を提供します。  
 ・ふじごみのお誕生日月の子どもに給食のリクエストを聞いています。  
 リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。