



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるのもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
19 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	スパゲティ、油	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、トマト、ピュレ、人参	ソース、しょうゆ、塩、こしょう		
21 (月)	ごはん パンプキンシチュー 白菜サラダ	油、米粉、米	鶏肉、大豆、ハム	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、りんご、しめじ	酢、塩、こしょう、シチュールー、玄米フ레이크、マシュマロ	牛乳 ★玄米フ레이크スナック	
22 (火)	ごはん 白身魚のレモン焼き さつまいもサラダ フルーツ	さつまいも、ホットケーキ粉、白玉粉、油、マヨネーズ、米粉、砂糖、片栗粉、米	白身魚、チーズ、牛乳、クリームチーズ	オレンジ、ブロッコリー、人参、コーン、レモン汁	しょうゆ、塩	牛乳 ★もちもちチーズ揚げパン	
24 (木)	ごはん 鶏だんご汁 大豆とじゃこの甘辛炒め	里芋、片栗粉、油、砂糖、米	かつお節、昆布、鶏ひき肉、大豆、豆腐、ちりめん	バナナ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、塩	牛乳 ★フルーツ	
25 (金)	ごはん おでん フルーツ	砂糖、米	乳飲料、鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ、煮干し、昆布	大根、みかん、こんにゃく、人参	みりん、しょうゆ	牛乳 乳飲料 かりんとう	
26 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
28 (月)	ごはん 茶碗蒸し キャベツのごま酢和え	長芋、ごま、砂糖、米	牛乳、昆布、卵、鶏肉、かまぼこ、かつお節	キャベツ、ミニトマト、もやし、人参、椎茸、コーン、みつば	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 おかき	
29 (火)	ごはん 鯖の甘酢あんかけ さつまいもマヨサラダ フルーツ	さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、グラニュー糖、バター、砂糖、米	鯖、卵、牛乳、かつお節	玉ねぎ、みかん、人参、りんご、きゅうり、コーン、しめじ、ピーマン、レモン汁	しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 ★りんごマフィン	
30 (水)	味噌ラーメン フルーツ	中華めん	牛乳、焼き豚、卵、なると、煮干し、みそ、わかめ	りんご、もやし、人参、コーン、ねぎ、にんにく、生姜	鶏ガラだし	牛乳 牛乳 菓子	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

おいしく感じる理由

おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。このうち「うま味」は、昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをきかせることで塩や砂糖などによる味つけを薄めに行うことができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に、二番だしはみそ汁や煮物に使います。

♪だしがとってもおいしいです♪

鶏だんご汁

<材料> 幼児1人分

- | | |
|------------------|-------------|
| 鶏ひき肉.....40g | 豆腐.....20g |
| ねぎ.....5g | 生姜.....0.1g |
| 酒.....2g | 塩.....0.1g |
| 片栗粉.....5g | 白菜.....35g |
| 玉ねぎ.....25g | 里芋.....20g |
| えのきたけ.....10g | 人参.....10g |
| かつお・昆布だし汁..120cc | |
| 薄口しょうゆ..1g | 塩.....少々 |

<作り方>

- 1 白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。
- 2 玉ねぎを薄切り、人参をいちよう切りにする。里芋は皮をむき、輪切りにする。
- 3 鶏ひき肉、豆腐、ねぎのみじん切り、おろし生姜、酒、塩、片栗粉を混ぜる。
- 4 かつお節と昆布でだしをとり、野菜を煮る。
- 5 4に3を1人3個程度に丸め、加え、蓋をして野菜の水分で煮る。しょうゆと塩で味を調える。