

日	給食内容	3時のおやつ
1(火)	ハンバーグきのこソースかけ ポテトサラダ 梨	ココアメルティーフレーク
2(水)	魚の三色衣揚げ 小松菜とキノコのごま和え トマト オレンジ	南瓜サンド
3(木)	厚揚げの麻婆豆腐 ひじきとれんこんの金平 りんご	きなこスコーン
4(金)	運動会(詰め合わせ菓子)	
5(土)	茄子入りミートスパゲティー バナナ	ビスケット
6(日)		
7(月)	高野豆腐のオランダ煮 小松菜の煮びたし ※ししゃも キウイ	焼大福
8(火)	クリスピーチキン キャバツの甘酢和え 人参の甘煮 梨	米粉のバナナマフィン
9(水)	魚の磯辺焼き ※切昆布の当座煮 ほうれん草のナムル バナナ	さつま芋の炊き込みご飯
10(木)	卵入り豆乳スープ ★しぎなす ※かえり みかん (ミルクパン)	焼きビーフン
11(金)	お弁当日	
12(土)	牛肉菜めし ワカメスープ オレンジ	せんべい・チーズ
13(日)		
14(月)	スポーツの日	
15(火)	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ さつま芋の粉吹き りんご	ツナと大豆ごはん
16(水)	魚のおろし煮 小松菜の納豆和え 味噌汁 キウイ	クロックムッシュ
17(木)	レバーの甘辛煮 南瓜の甘煮 ※めざし 梨	フルーツヨーグルト
18(金)	南瓜とひき肉の卵焼き きのコスパゲティー コンソメスープ バナナ (コップパン)	キャラメルポテト
19(土)	ちゃんぽん みかん	バームクーヘン
20(日)		
21(月)	炒り卵のハヤシソースかけ ほうれん草のおかか和え りんご	★石垣もち
22(火)	魚の香味焼き 春雨のチャプチェ 大根なます 柿	黒ゴラスク
23(水)	豆腐とエビのケチャップ煮 ※ごぼうの金平 梨	カボスケーキ
24(木)	さんまのかば焼き 南瓜サラダ ソーセージ炒め オレンジ	きつねうどん
25(金)	秋野菜シチュー ※大豆入り煮昆布 トマト バナナ (ロールパン)	ポパイドーナツ
26(土)	親子丼 味噌汁 梨	ゼリー・クッキー
27(日)		
28(月)	けんちん煮 エビとさつま芋のサラダ キウイ	フレークフロランタン
29(火)	焼きそば りんご	ココアクッキー
30(水)	◎焼きカレー ブロッコリーのサラダ トマト バナナ	ショートケーキ
31(木)	キッシュ風卵焼き 切り干し大根のナポリタン風 粉吹き芋 オレンジ	南瓜マフィン

<一口メモ> ◎バースデーランチ(焼カレー) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

春雨のチャプチェ

味覚の秋がやってきました!!



過ごしやすくなり、いろいろなことに組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。

旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

～材料～ (4人分)

春雨70g 豚ミンチ100g 人参1/2本 玉ねぎ1/2個
ニラ1/2束 ごま油大さじ1 醤油大さじ2 砂糖大さじ1
～作り方～

- ①春雨は表示通りにもどし、短く切る。人参は千切り、玉ねぎは薄くスライス、ニラは短めに切る。
- ②フライパンにごま油と豚ミンチを入れ、色が変わるまで炒め、野菜を固い物から順番に炒める。しんなりしたら春雨と調味料を入れ混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えれば出来上がり。