

旬の食材

きゅうり メロン
ピーマン もずく

★今月の目標★

よくかんで食べる

※都合により献立を変更する場合があります。



※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

※金曜日はご飯がありません。

日	曜	お昼ごはん	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー			日	曜	お昼ごはん	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	月	麻婆豆腐 のり塩ポテト	○			デニッシュパン	○	○		17	水	チキンナゲット 春雨サラダ 野菜スープ	○	●		フライドポテト			
2	火	魚のてりやき 新じゃがのそぼろ煮 おみそ汁				フルーチェ	●			18	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		そうめん	○		
3	水	ひき肉のまり焼き すのもの すまし汁				マカロニのあべ川				19	金	ロールパン 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ わかめスープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎	
4	木	ポークビーンズ ゆで野菜 たまごスープ	○	●		サブレ	○			20	土	パン給食	○	○		ビスケット	○		
5	金	ナポリタンスパゲティ まめ豆サラダ コンソメスープ	○	●		バウムクーヘン	○	○		22	月	ビーフシチュー パリパリサラダ	○			チーズパン	○	○	
6	土	パン給食	○	○		おせんべい				23	火	魚のいそ辺焼き ごまきゅうり おみそ汁				みたらしポテト			
8	月	カレーライス コールスロー	○	●		ピザパン	○			24	水	メンチカツ ブロッコリー コンソメスープ		●		ミルクケーキ	○	○	
9	火	魚のタルタル焼き ごまあえ けんちん汁	○	●		プリン	●			25	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		アイスクリーム	●		
10	水	松風焼き かぼちゃサラダ すまし汁		●		フルーツヨーグルト	●			26	金	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コーンスープ	○	●		シュートブレッド	○		
11	木	なすグラタン ナムル風 むらくも汁	○	○		たこやき	○	○		27	土	パン給食	○	○		おせんべい			
12	金	やきそば しゅうまい カラフルスープ	○			おにぎり				29	月	肉どんぶり ごま酢あえ				きなこラスク風	○		
13	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○		30	火	魚の塩焼き ペイクドかぼちゃ おみそ汁				アーモンドクッキー	○		
15	月	中華どんぶり チーズポテト	○			ジャムパン	○			<p>アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)</p> <p>○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例) 卵: 食パン、パン粉の衣など / 乳: 食パン、ハムなど</p> <p>◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例) 卵: 厚焼き玉子、親子丼など / 乳: ケーキ、シチューなど</p> <p>●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例) 卵: 生卵、マヨネーズなど / 乳: 生クリーム、牛乳など</p>									
16	火	エビフライ ひじきの煮物 野菜スープ	○			フルーツゼリー													

旬の食材

アスパラガス

サラダやお浸し、天ぷらにしても美味しいアスパラガス。貧血予防や疲労回復効果などがあるビタミンやミネラルを豊富に含みます。

子どもとクッキングをする際には、半分に折ってもらうお手伝いをお願いするのもいいですね。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにもバランスの良い食事を心がけましょう。

メンチカツ

◆材料◆ (子ども1人分)

- 豚ミンチ…25g
- 玉ねぎ …10g
- 人参 …8g
- ピーマン…1.5g
- 塩 …0.5g
- パン粉 …小さじ1
- 薄力粉 …適量
- 溶き卵 …1個分
- パン粉 …適量
- 揚げ油 …適量
- ソース …適量

◆作り方◆

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにしレンジで加熱しておく
- ②ボウルに豚ミンチと①と④を入れてよくこねる
- ③②の形を整え、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④鍋に油を入れて160℃に熱し、③を入れて中まで火を通しカリッと揚げる。

野菜たっぷりでおいしいですよ♪