

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4月18日	牛乳 ミニドーナツ	ポークカレー 大根のごま塩サラダ パン缶		牛乳 黒豆豆乳蒸しパン	ミニドーナツ・砂糖・白ごま じゃがいも・カレーウ 小麦粉・黒豆	牛乳・豚肉・豆乳	人参・玉ねぎ・大根 パン缶
5月19日	牛乳 せんべい	さわらの西京焼き 切干大根の和風サラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 菓子・小魚	せんべい・砂糖・菓子	牛乳・さわら・中みそ 小魚・かつお節	人参・切干大根・きゅうり ブロッコリー
6月20日	牛乳 乳ホーロ	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 みかん		牛乳 チーズトースト	乳ホーロ・片栗粉・砂糖 食パン	牛乳・高野豆腐・ひじき ちりめん・チーズ	人参・キャベツ・しめじ みかん
7月21日	牛乳 バナナ	鶏肉のさっぱり焼き 七草入りごまあえ 豆腐のすまし汁	さつまいもごはん	牛乳 肉まん	砂糖・片栗粉 小麦粉・さつまいも 白ごま	牛乳・鶏肉・ちくわ 豚肉・豆腐	バナナ・人参・ほうれん草 白菜・かぶ・大根・玉ねぎ コーン・生姜・えのきたけ
8月22日	牛乳 ビスコ	豚肉とごぼうのうどん 千草あえ みかん		牛乳 ぜんざい	ビスコ・干しうどん・砂糖 さつまいも・あずき	牛乳・豚肉・油揚げ かつお節	ごぼう・人参・ほうれん草 みかん・ねぎ・もやし
9月23日	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン 焼きポテト バナナ		牛乳 菓子	クラッカー・菓子・スパゲティ じゃがいも	牛乳・ウインナー	人参・玉ねぎ・しめじ コーン・ピーマン・ホールトマト缶 バナナ
9月25日	牛乳 ウエハース	豚汁 白菜のごまあえ ひじきふりかけ パン缶		牛乳 きなこクッキー	ウエハース・ふ・さつまいも 白ごま・砂糖・小麦粉 バター	牛乳・豚肉・油揚げ 中みそ・わかめ・ひじき かつお節・きな粉	人参・大根・ごぼう・白菜 こんにゃく・ねぎ・青菜 パン缶
12月26日	牛乳 ビスケット	鶏肉の竜田揚げ 七福なます みかん		お茶 おかかおにぎり	ビスケット・片栗粉・砂糖 白ごま	牛乳・鶏肉・油揚げ かつお節	生姜・人参・ほうれん草 大根・金時人参・れんこん 干しいたけ・きゅうり みかん
13月27日	牛乳 ハムクーヘン	マーボー丼 ナムル りんご		牛乳 菓子・チーズ	ハムクーヘン・菓子・砂糖 白ごま	牛乳・豆腐・豚肉・チーズ	人参・玉ねぎ・きくらげ にら・生姜・ほうれん草 もやし・りんご
14月28日	牛乳 クッキー	筑前煮 青菜のおかかあえ 納豆	みかん	牛乳 野菜かりんとう	クッキー・じゃがいも・砂糖 白ごま・小麦粉	牛乳・鶏肉・かつお節 納豆・のり	人参・れんこん・ごぼう こんにゃく・干しいたけ グリーンピース・青菜・もやし ねぎ・みかん・カリフラワー
15月29日	牛乳 バナナ	ぶりの照り焼き 彩野菜の和え物 かぶのみそ汁		牛乳 白桃シュークリーム	砂糖・小麦粉・強力粉 バター・生クリーム・白桃ジャム	牛乳・ぶり・ちくわ・卵 かつお節・厚揚げ 中みそ	バナナ・人参・青菜・白菜 コーン・かぶ・玉ねぎ・ねぎ 白桃缶・しめじ
16月30日	牛乳 クラッカー	けんちんうどん 小松菜とツナの和え物 バナナ		牛乳 菓子	クラッカー・干しうどん 菓子	牛乳・豚肉・厚揚げ ツナ	人参・大根・ごぼう・しめじ 青菜・小松菜・もやし バナナ

☆ 8日(金)誕生会特別献立 雑煮風にゆうめん(松風焼き、ぶりの塩焼き、かまぼこ、昆布の佃煮) 黒豆

3時のおやつ さつまいもとりんごのきんとん

※ アレルギーについて
 ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナーは卵不使用のものを使用しています。
 ・アレルギー児のマヨネーズは卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

～お正月の料理について～

おせち料理は今では、お正月に食べるお祝いの料理となっていますが、本来は季節の変わり目に、神様にお供えする料理のことで、使われている食材や料理にはそれぞれ意味や願いが込められています。

<おせち料理の意味>

黒豆・・・毎日をまめで元気に過ごす
 昆布・・・毎日の健康をよこす
 かまぼこ・・・形が初日の出に似ていること
 からおめでたい象徴とされる
 ぶり・・・出世魚であることから立身出世を願う

<お雑煮について>

今月の誕生会の献立は、ぶり、かまぼこ、松風焼き、昆布などのおせち料理をたくさん取り入れた雑煮風にゆうめんにしています。
 お雑煮は地域によって、汁や具材がそれぞれ違いますが、岡山はすまし汁にぶりや、かまぼこ、ほうれん草、人参などの具材を入れるのが主流です。