



ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	木	鶏肉の唐揚げ スパゲティ 味付のり		鶏肉 50 合ミンチ 5 海苔 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ビーマン 5	おにぎ りの日
2	金	こいのぼりライス 若竹汁		鶏ミンチ 10 豆腐 20 卵 50 わかめ 2 味噌 10	コンソメ 3 ケチャップ 30	筍 10 人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 10	
7	水	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 わかめ 2	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	園庭開放
8	木	マーボー豆腐 フライドポテト	こいのぼ りケーキ	竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60 卵 10 牛乳 8	片栗粉 5 馬鈴薯 30 ホ ットケーキミックス 20	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	ハロータイム
9	金	コーンカレー もやしのナムル		鶏肉 10 スキム 5	カレーウ 20 小麦粉 5 馬鈴薯 30 ごま 1 ごま油 1	人参 20 玉葱 35 もやし 20 コーン 10 胡瓜 5	
10	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 きやべつ 20 もやし 15	
12	月	五目豆煮 にんじんシリシリ		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 豆腐 20 大豆 10	ごま 3 糸こん 10 ごま油 1	人参 50 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 ビーマン 5	
13	火	チーズコロッケ コロコロお豆のサラダ	クッキー	牛ミンチ 10 卵 15 チーズ 15 ミックスビーンズ 20	馬鈴薯 30 小麦粉 30 ケチャップ 10 バター 8 パン粉 5 さつまいも 10	人参 20 玉葱 20 コーン 2 キャベツ 20	
14	水	高野豆腐の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 50 ウインナー 20 卵 55	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	図書館見学 園庭開放
15	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグル ト	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩昆布 2 カニカマ 5	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5 胡瓜 3	
16	金	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 10 ケチャップ 10 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	音楽教室
17	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
19	月	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ 50 卵 10 カニカマ 5 わかめ 2	小麦粉 10 パン粉 10 胡麻 10 ケチャップ 10	胡瓜 20 キャベツ 10 人参 5	避難訓練 トライやる (小野中)
20	火	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 30 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	お話し会
21	水	肉じゃが煮 ゆで卵	ジャム パン	牛肉 10 卵 30 竹輪 10 牛乳 10	馬鈴薯 30 糸こん 5 強力 粉 20 バター 3 ジャム 10	人参 20 玉葱 35	大部三園 交流会 園庭開放
22	木	赤飯 けんちん汁		豆腐 20 揚げ 5 小豆 10	もち米 30 里芋 10 板こん 5	人参 10 玉葱 10 青葱 5 大根 10 生椎茸 5 牛蒡 5	誕生会 身体測定
23	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮	ヨーグル ト	竹輪 5 牛肉 10 焼豆腐 10 卵 50 海苔 5 スキム 10	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
24	土	焼きそば		豚肉 10 粉饅 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
26	月	切干大根煮 三色お浸し		あげ 5 竹輪 5 スキム 10	糸こん 10 ごま 1	人参 10 切干大根 5 牛蒡 10 ほうれん草 20 もやし 10	運動教室 トライやる (旭丘中)
27	火	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 ひじき 2 豆腐 40 卵 20	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
28	水	鯖の味噌煮 白和え	ぶどう ゼリー	鯖 40 味噌 5 豆腐 30 ゼラチン 2	ごま 3 糸こん 10	人参 10 土生姜 2 ほうれん 草 10 ぶどうジュース 80	お話し会 園庭開放
29	木	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	大部三園 交流会
30	金	揚げ春雨のあんかけ 竹輪の生姜煮	ヨーグル ト	エビ 5 豚肉 15 竹輪 25 スキム 10	春雨 7 片栗粉 2 ごま油 5 中華だし 2	人参 10 豆苗 5 玉葱 15 筍 10 白菜 25 干椎茸 1 生姜 1	
31	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ビーマン 10 マッシュルーム 30	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（2日と22日です）
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
17日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）



新メニュー
揚げ春雨のあんかけ

- 材料（4人分）
- 春雨・・・40g
 - 豚肉・・・80g
 - 白菜・・・150g
 - 玉葱・・・80g
 - 人参・・・50g
 - 筍（水煮）・・・50g
 - 豆苗・・・30g
 - 干し椎茸・・・4g
 - 生姜（すりおろし）・・・5g
 - ごま油・・・30g
 - 顆粒中華だし・・・3g
 - 水・・・500g
 - 塩こしょう・・・適量
 - 塩・・・加減を見て
 - 揚げ油・・・適量
 - 片栗粉・・・適量

- 作り方
- ① 春雨を180℃の油で揚げておく。
 - ② 干し椎茸は戻し、薄切りにしておく。
 - ③ 生姜はすりおろしておく。
 - ④ 豚肉は食べやすい大きさに、人参は短冊切り、白菜は2cm幅、玉葱は1cm幅、豆苗は2cm幅、筍は千切りにする。
 - ⑤ 鍋にごま油を入れ、豚肉とすりおろし生姜を入れ炒め、塩こしょうを振る。
 - ⑥ 色が変わったら、野菜を加え軽く炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
 - ⑦ 中華だしを加え、味を見て塩を足し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑧ 揚げ春雨を食べやすいサイズに折りながらお皿に盛り付け、上からあんをかける。

