

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	土	汁ピーマン バナナ	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 パイ	牛乳・豚肉・かまぼこ・ あさり水煮缶	ピーマン・植物油・ごま 油・パイ菓子	もも缶・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・もやし・ ピーマン・乾しいたけ・しよ うが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・ガーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし
3	月	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚ひき肉・粉チ ーズ・カットわかめ・しらす 干し・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・押麦・ 植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・マヨネーズ・黒砂 糖	たまねぎ・なす・にんじ ん・ズッキーニ・にんにく・冷 凍グリーンピース・トマト缶・ホ ルホーン缶・切干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょう ゆ・みりん・食酢
4	火	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・木綿豆 腐・脱脂粉乳・油揚げ	精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・三温糖	わかげ・キャベツ・えのきた け・にんじん・さやいんげ ん・しょうが・こまつな だいこん・ごぼう・生しい たけ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・かつおだし・かつお 昆布だし・みりん
5	水	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ まぐろ油漬缶・アイスクリ ーム	精白米・押麦・片栗粉・ マヨネーズ・ビスケット	バナナ・しょうが・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・グリー ンピース・かぼちゃ・パセ リ	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
6	木	麦ごはん 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 魚のムニエル ゆでとうもろこし 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・塩わか め・白身魚・鶏ひき肉・ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・小麦粉・ マヨネーズ・三温糖・片栗 粉・植物油・食パン・パ ター	みかん缶・スイートコーン・とう がん・にんじん・冷凍グリー ンピース	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・白ワイン・か つおだし・清酒
7	金	麦ごはん 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・片栗粉・そうめ ん・ホットケーキミックス・パ ター	かつおケツ・しょうが・たま ねぎ・にんじん・ピーマン・オ クラ	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・みりん・煮干 しだし・米みそ・麦みそ
8	土	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・焼き豚・ドリンケー ブル	せんべい・中華めん・植 物油・三温糖・すりご ま・ごま油・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいた け	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食酢
10	月	ごまごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・白身魚・牛肉・鶏 卵・プロセスチーズ・脱脂粉 乳	精白米・押麦・すりご ま・じゃがいも・オリーブ 油・植物油・三温糖・ホ ットケーキミックス	バナナ・しそ葉・トマト・たま ねぎ・にんにく・パセリ・こ まつな・にんじん・ホルホ ーン缶	食塩・白ワイン・コンソメ・オイ スターソース・清酒・濃口しょう ゆ
11	火	麦ごはん チキンカツ レタス ミネストローネスープ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) すいか クッキー	牛乳・鶏肉・鶏卵・ペ ーコン	ウエハース・精白米・押麦・ 小麦粉・パン粉・揚げ 油・じゃがいも・植物 油・クッキー	レタス・トマト・たまねぎ・キャ ベツ・にんじん・マッシュルーム缶・ 冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12	水	麦ごはん 大豆の五目煮 春雨スープ	牛乳(未満児) メロン(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだい ず・野菜昆布・調整豆 乳・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温糖・は るさめ・中華めん・ごま 油・片栗粉	トマト・ごぼう・にんじん・ さやいんげん・こまつな・ 乾しいたけ・たまねぎ・ ピーマン・しょうが	煮干しだし・食塩・清 酒・濃口しょうゆ・鳥が らだし・しいたけだし・ ガーリックパウダー・赤色辛み そ
13	木	ロールパン 魚のごまヨネーズ焼き きゅうりの塩もみ オクラのスープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん せんべい(以上児)	牛乳・白身魚・ペー コン・ 鶏肉・脱脂粉乳・粉寒 天	せんべい・ロールパン・植 物油・三温糖・マヨネーズ・す りごま	しめじ・パセリ・きゅうり・ オクラ・たまねぎ・にんじ ん・えのきたけ・セリ・み かん缶	清酒・濃口しょうゆ・米 みそ・食塩(塩もみ 用)・鳥がらだし・食 塩・乳酸菌飲料(希釈)
14	金	麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め 豆腐のみそ汁	牛乳(未満児) バインアップル缶30g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・豚肉・厚揚げ・塩 わかめ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・米粉・ 黒砂糖	バインアップル缶・ピーマン・赤 ピーマン・黄ピーマン・たまね ぎ・なす・にんじん・青ね ぎ	ウスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ペーキングパウ ダー
20	木	タコライス 野菜スープ ひまわりパイ	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも・パ ター・ぎょうざの皮・揚げ 油・食パン・三温糖	みかん缶・生しいたけ・た まねぎ・レタス・トマト・ホ ルホーン缶・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・セリ・パセリ・か ぼ ちゃ	トマトケチャップ・ウスターソ ース・食 塩・白こしょう・鳥が らだし・濃口しょうゆ・パ ン フェイス

おたんじょうび  
きゅうしょく

こんげつのきゅうしょく

今月のメニュー紹介

「夏野菜のキーマカレー」 (3・31日)

「キーマカレー」は、インド料理のひとつで、ひき肉を使用したカレー料理のことです。

「キーマ (Keema, Qeema)」は、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味します。

今月は、なすやズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使ったキーマカレーを取り入れました。

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、カレースパイスが食欲をそそり、子どもたちにも人気のメニューです!

