

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 / 20 水	麦ごはん チキンクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク オレンジゼリー せんべい	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳 まぐろ油漬缶・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・マカリス・小麦粉・三温糖・せんべい	りんご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・みかんジュース・みかん缶	鳥がらだし・ローソク・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢
7 ・ 21 火	麦ごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 牛乳 バスプーサ	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・プレーンヨーグルト・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・グリーンピース・無塩バター・三温糖	パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・レモン果汁	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・重曹・バニラエッセンス
8 ・ 22 水	麦ごはん 鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 中華スープ	牛乳(未満児) パンアップル缶(未満児) 豆乳 レーズンスコーン	牛乳・鶏肉・ロースハム・鶏卵・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・ホットケーキミックス・無塩バター	パンアップル缶・たまねぎ・しょうが・にんじん・ゆでたけのこ・こまつな・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし
9 ・ 23 木	麦ごはん 白玉ふと玉ねぎの清汁(未満児) 高野豆腐と野菜の含め煮 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳・鶏肉・高野豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふと・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・クッキー	オレンジ・たまねぎ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・切干しいんご・きゅうり・そらまめ(さや入り)	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・みりん・食塩(塩もみ用)・米みそ
10 金	麦ごはん 豆腐のハンバーグ レタス ベーコンとキャベツのスープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・ごま油・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	たまねぎ・レタス・キャベツ・にんじん・パセリ	ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー
11 ・ 25 土	肉うどん バナナ	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) 牛乳 パイ りんご(以上児)	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・パイ菓子	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ・りんご	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13 ・ 27 月	麦ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 豆乳ココア ベジタクッキー	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・豆乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・バター	オレンジ・ゆでたけのこ・たまねぎ・黄ピーマン・グリーンピース・パラス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・ビュッファ・ベーキングパウダー
14 ・ 28 火	麦ごはん カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク ナポリタン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホホコシ缶・干しぶどう・黄ピーマン・ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・コンソメ・ウスターソース
15 ・ 29 水	麦ごはん 魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) ラッシー フルーツミルクかん	牛乳・プロセスチーズ・魚・脱脂粉乳・ドリングヨーグルト・粉寒天	精白米・押麦・植物油・三温糖・じゃがいも・バター・片栗粉	しょうが・たまねぎ・トマト缶・にんじん・パセリ・りんご・バナナ・パンアップル缶・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし
2 16 30 木	麦ごはん うま煮 若竹汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 豆乳 ツナごはん	牛乳・鶏もも・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖	バナナ・糸こんにやく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・清酒
17 ・ 31 金	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオムレツ焼き 青菜のスープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー バナナ(以上児)	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖	グリーンピース・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンピース・パラス・こまつな・ホホコシ缶・にんじん・バナナ	食塩・清酒・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
18 土	チャンボン 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・バームクーヘン	バナナ・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
24 金	たけのこごはん こいのぼりハンバーグ 人参グラッセ 野菜スープ 桃ゼリー	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・鶏肉・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・粉寒天・脱脂粉乳	せんべい・精白米・植物油・パン粉・ごま油・バター・じゃがいも・三温糖・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	ゆでたけのこ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・黄桃缶・白桃缶	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・ベーキングパウダー

おたんじょうび  
きゅうしょく

こんげつのきゅうしょく

★日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介 「バスプーサ」 (7日・21日)

「バスプーサ」は、エジプトの伝統的なケーキです。

セモリナ粉、ココナッツ、ヨーグルトなどを使用して焼いたケーキに、甘いシロップをたっぷり浸み込ませます。

シロップにはオレンジフラワーウォーターやローズウォーターを加えることが多いです。

本場のバスプーサはとても甘いですが、保育園では甘味を控え、手に入りやすい材料を使ったレシピにしています。

～保育園で作るバスプーサの主な材料～

- 卵・小麦粉・プレーンヨーグルト・グラニュー糖・スキムミルク・ベーキングパウダー
- 重曹・無塩バター・バニラエッセンス・三温糖・レモン果汁など

