

	(月) 2・16・30	(火) 17・31	(水) 18	(木) 19	(金) 6・20	(土) 7・21
献立と食材	<b>・牛肉うどん</b> ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・麻婆茄子</b> 豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だし味噌 にんにく 生姜 さとう しょうゆ 青葱 片栗粉 揚げ茄子 <b>・焼き餃子</b> <b>・チンゲン菜のナムル</b> チンゲン菜 人参 さとう しょうゆ ごま油 いりごま <b>★2日花まつり・創立記念日</b> <b>・ちらし寿司</b> <b>・味噌汁 ・ゼリー</b>	<b>・ごはん</b> <b>・味噌汁</b> 豆腐 油揚げ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし <b>・さばのカレー風味フライ</b> さば カレー粉 塩 片栗粉 油 <b>・絹さやソテー</b> 絹さや しめじ 人参 ポークハム 油 しょうゆ 塩 <b>・ポテトサラダ</b> ポテトベース 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 塩	<b>・ごはん</b> <b>・そばろ丼</b> 鶏そばろ 人参 油 塩 さとう しょうゆ ほうれん草 かつおだし ふわふわ卵 <b>・ウィンナー</b> <b>・チーズ</b> <b>・アスパラサラダ</b> アスパラガス 人参 青じそドレッシング	<b>・パン</b> <b>・コーンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・ヒレカツ</b> <b>・いんげんの生姜炒め</b> いんげん れんこん 人参 生姜 しょうゆ さとう 油 <b>・かぼちゃのごま和え</b> かぼちゃ さつま芋 さとう しょうゆ すりごま	<b>・ごはん</b> <b>・わかめスープ</b> わかめ 玉葱 人参 しいたけ がらスープ しょうゆ <b>・ホキ吹き寄せ煮</b> <b>・ひじき炒り煮</b> 乾燥ひじき 油揚げ 人参 むき枝豆 さとう しょうゆ かつおだし <b>・小松菜塩昆布和え</b> 小松菜 ササミフレーク 人参 塩昆布	<b>・肉うどん</b> 冷凍うどん 牛肉 人参 赤かまぼこ 青葱 かつおだし さとう しょうゆ
	<b>・牛乳</b> <b>・お菓子</b>	<b>・牛乳</b> <b>・ゼリー</b>	<b>・牛乳</b> <b>・豆腐のもちもちパン</b> (ホットケーキミックス 豆腐 砂糖)	<b>・牛乳</b> <b>・バナナ</b>	<b>・牛乳</b> <b>・クッキー</b> (小麦粉 マーガリン 砂糖 卵)	<b>・お菓子</b>
延長保育	バナナ	お菓子	パームクーヘン	ドーナツ	パン	
	(月) 9・23	(火) 10・24	(水) 11・25	(木) 12・26	(金) 13・27	(土) 14・28
献立と食材	<b>・鶏肉うどん</b> ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・鮭の塩こうじ焼き</b> 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 <b>・じゃが芋スープ煮</b> じゃが芋 玉葱 むき枝豆 大豆ミート 人参 コンソメ しょうゆ <b>・菜の花かつお和え</b> 菜の花 えのき茸 しょうゆ 花かつお	<b>・ごはん</b> <b>・すまし汁</b> 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・豚肉と野菜のさっぱり煮</b> 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし <b>・さつま芋の天ぷら</b> さつま芋 小麦粉 油 <b>・ほうれん草のり和え</b> ほうれん草 もやし コーン 刻み海苔 しょうゆ	<b>・ごはん</b> <b>・カレシチュー</b> 鶏もも肉 ジャガイモ 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ <b>・ちくわ煮</b> 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 <b>・チーズ</b> <b>・カリフラワーサラダ</b> カリフラワー 人参 ツナフレーク ごまドレッシング	<b>・豚肉うどん</b> ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・さわら西京焼き</b> <b>・若竹煮</b> たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし <b>・キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 人参 お魚ソーセージ ゆかり粉	<b>・パン</b> <b>・パンプキンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・豆腐ハンバーグ</b> <b>・じゃが芋味噌炒め</b> じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ピーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 <b>・ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー かにかまフレーク 和風ドレッシング	<b>・焼きそば</b> 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース 花かつお
	<b>・牛乳</b> <b>・マカロニあべかわ</b> (マカロニ きな粉 砂糖 塩)	<b>・牛乳</b> <b>・お菓子</b>	<b>・牛乳</b> <b>・ピザ風トースト</b> (食パン チーズ マヨネーズ ケチャップ)	<b>・牛乳</b> <b>・野菜ジュース蒸しパン</b> (ホットケーキミックス 砂糖 野菜ジュース 油)	<b>・牛乳</b> 13日・豆ごはんおにぎり 27日・梅じゃこおにぎり	<b>・お菓子</b>
延長保育	カステラ	パン	バナナ	ドーナツ	お菓子	

平均	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	カリウム
	430	17.4	13.5	58.9	204	1.5	208	0.24	0.32	14	3.4	1.4	582

## 《たけのこについて》

たけのこは、たんぱく質を多く含み、ビタミンB1、B2のほか食物繊維も多く含まれています。また、茹でたけのこの節の間にみられる白い結晶のような物はチロシンと言われるアミノ酸の一種で、老化防止などの効果があります。



※保育園の行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。