

	(月) 13・27	(火) 14・28	(水) 1・15	(木) 2・16	(金) 17	(土) 4・18
献立と食材	<b>・牛肉うどん</b> ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・鶏肉のおろし煮</b> 鶏肉 かつおだし さとう しょうゆ 大根おろし 青葱 <b>・水菜の煮付け</b> 水菜 人参 豚肉 かつおだし しょうゆ さとう <b>・さつま芋ごま和え</b> さつま芋 さとう しょうゆ すりごま	<b>・ごはん</b> <b>・味噌汁</b> 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし <b>・さばの味噌煮</b> <b>・小松菜のソテー</b> 小松菜 しめじ 人参 ベーコン 油 塩 しょうゆ <b>・大根のゆかり和え</b> 大根 人参 ちりめんじゃこ ゆかり	<b>・ごはん</b> <b>・カレーシチュー</b> 牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ <b>・お魚ソーセージ</b> <b>・チーズ</b> <b>・カリフラワーサラダ</b> カリフラワー 人参 かに風味フレーク 青じそドレッシング	<b>・豚肉うどん</b> ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・赤魚西京焼き</b> <b>・れんこん金平</b> れんこん 大豆ミート 三食ピーマン さとう しょうゆ 油 <b>・南瓜サラダ</b> 南瓜 ミックスベジタブル ごまドレッシング	<b>・パン</b> <b>・コーンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・鶏の天ぷら</b> <b>・野菜コンソメ煮</b> キャベツ 人参 玉葱 ツナフレーク コンソメ さとう しょうゆ <b>・チンゲン菜のソテー</b> チンゲン菜 もやし ちくわ コンソメ 油	<b>・やきそば</b> 蒸し焼きそば 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお
おやつ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス サラダ チーズ 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・ミルクラスク (食パン マーガリン スキムミル ク グラニュー糖)	・牛乳 ・コーンフレーククッキー (コーンフレーク 小麦粉 片栗 粉 砂糖 サラダ油 ベーキング パウダー 牛乳)	・牛乳 3日…ひなまつりゼリー 17・31日…青菜とじゃこのおにぎり (※ 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ごま 油 いりごま)	・お菓子
延長保育	パン	バナナ	バームクーヘン	ドーナツ	お菓子	
	(月) 6・20	(火) 7・21	(水) 8・22	(木) 9	(金) 10・24	(土) 11
献立と食材	<b>・ごはん</b> <b>・味噌汁</b> ニラ ジャガ芋 玉葱 味噌 だし昆布 混合だし <b>・牛肉しぐれ煮</b> 牛肉 突きこんにやく 玉葱 人参 生姜 かつおだし さとう しょうゆ <b>・ちくわ磯辺揚げ</b> <b>・ほうれん草かつお和え</b> ほうれん草 人参 えのき しょうゆ 花かつお	<b>・パン</b> <b>・パンプキンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・えびカツ</b> <b>・キーマカレー風</b> 豚ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト コンソメ ケチャップ さとう カレールウ <b>・ブロッコリーごま和え</b> ブロッコリー ポークハム ごまドレッシング	<b>・ごはん</b> <b>・親子丼</b> 鶏肉 ふわふわ卵 玉葱 人参 グリーンピース かつおだし しょうゆ さとう 片栗粉 <b>・ウィンナー</b> <b>・チーズ</b> <b>・もやしサラダ</b> もやし 豆苗 人参 ちりめんじゃこ 青じそドレッシング	<b>・ごはん</b> <b>・わかめスープ</b> わかめ 玉葱 まいたけ ガラスープ しょうゆ <b>・ホイコーロー</b> 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 油 赤だし さとう しょうゆ <b>・春巻き</b> <b>・アスパラのナムル</b> グリーンアスパラ 人参 ささみフレーク しょうゆ さとう すりごま ごま油	<b>・鶏肉うどん</b> ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・さわら照り煮</b> さわら切り身 かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉 <b>・あらめの炊いたん</b> あらめ 焼きちくわ 油揚げ 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ <b>・白菜の塩昆布和え</b> 白菜 ツナフレーク しめじ 塩昆布	<b>・かき揚げうどん</b> 冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青葱 かつおだし さとう しょうゆ <b>★25日卒園式★</b> (乳児お休み)
おやつ	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・フルーチェ (フルーチェの素 牛乳)	・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (豆腐 ホットケーキミックス 砂 糖)	・牛乳 ・ドライフルーツケーキ (ホットケーキミックス マーガリ ン 卵 砂糖 牛乳 レーズン ド ライバイナップル)	
延長保育	カステラ	ドーナツ	バナナ	パン	お菓子	

	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
平均	455	17.7	14.5	65.8	233	1.5	192	0.23	0.33	16	3.1	1.5	585

## 《大根について》

大根には強い抗酸化作用を持つビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは、大根の皮の部分に多くふくまれており、むいた皮でもう一品作れます。むいた皮をごま油で炒めて、しょうゆ・みりんなどで調味すると

「大根の皮の金平」が簡単に作れます。ぜひ、お試しください♪

※こども園の行事・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。

