

	(月) 12・26	(火) 13・27	(水) 14・28	(木) 1・15・29	(金) 2・16・30	(土) 3・17
献立と食材	・豚肉うどん 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 ・かつおフライ かつおフライ 油 ・ひじき炒め煮 芽ひじき 油揚げ 人参 いんげん さとう しょうゆ かつおだし ・小松菜の塩昆布和え 小松菜 太もやし 塩昆布 ささみフレーク	・鶏肉うどん 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 ・豚肉と根菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ さとう しょうゆ 穀物酢 グリンピース かつおだし ・豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 油 ・オクラのサラダ オクラ 胡瓜 かにかまフレーク 青じそドレッシング	・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ・ウィンナー ・チーズ ・春雨サラダ 春雨 胡瓜 ポークハム 人参 甘酢	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ハンバーグ ・野菜のトマト煮 ジャガイモ 玉葱 人参 むぎ枝豆 大豆ミート ダイストマト コンソメ ケチャップ しょうゆ さとう ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク ゴマドレッシング	・ごはん ・味噌汁 まいたけ ちくわ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・さばのカレー風味フライ さば切り身 カレールウ 塩 片栗粉 油 ・絹さやのソテー 絹さや しめじ 人参 油揚げ 油 塩 しょうゆ ・もち米肉団子	・焼きそば 蒸し焼きそば麺 牛肉 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 ・チーズ入り蒸しパン (ホットケーキミックス サラダ チーズ 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・寒天入りフルーツポンチ (粉寒天 砂糖 バナナ みかん 缶 バイナッフル缶 サイダー)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 2・16日・ういろろ 30日・水無月	・お菓子
延長保育	バナナ	パン	バームクーヘン	ドーナツ	お菓子	
	(月) 5・19	(火) 6・20	(水) 7・21	(木) 8・22	(金) 9・23	(土) 10・24
献立と食材	・ごはん ・わかめスープ 玉葱 しめじ わかめ ガラスープ ・麻婆茄子 豚ミンチ 人参 青葱 たけのこ にんにく 生姜 赤だし味噌 さとう しょうゆ 片栗粉 揚げ茄子 ・焼きギョーザ ・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 太もやし ゆかり	・牛肉うどん 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 ・カレイ煮付け ・高野豆腐の含め煮 高野豆腐 人参 絹さや さとう しょうゆ かつおだし ・三度豆の海苔和え 三度豆 えのき 人参 ちくわ 刻みのり しょうゆ	・ごはん ・カレーシチュー 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱 グリンピース カレールウ ・ミートボール ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 お魚ソーセージスライス 和風ドレッシング	・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・鮭の塩麹焼き 秋鮭切り身 塩麹 さとう しょうゆ かつおだし ・たけのこおかか煮 たけのこ いんげん 人参 さとう しょうゆ かつおだし 花かつお ・ほうれん草ごま和え ほうれん草 ポークハム さとう しょうゆ すりごま	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・海苔巻き唐揚げ 海苔巻き唐揚げ 油 ・キャベツのコンソメ煮 キャベツ 玉葱 人参 ベーコン コンソメ さとう しょうゆ ・ポテトサラダ ポテトベース 人参 コーン サラダチーズ マヨネーズ 塩	・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 かつおだし さとう しょうゆ
おやつ	・牛乳 ・ぶどうゼリー (ぶどうゼリーの素)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 砂糖)	・牛乳 ・きな粉トースト (食パン きな粉 砂糖 マー ガリン)	・牛乳 ・フルーチェ(いちご) (フルーチェの素 牛乳)	・お菓子
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子	

《オクラについて》

オクラは緑黄色野菜のひとつで、多くの栄養素が含まれています。

オクラのネバネバの成分は、ペクチンなどの食物繊維で、血液中のコレステロール値や血糖値を下げる働き、便秘予防などに効果があるといわれています。今月は、オクラをドレッシングで和えたサラダで提供します♪



※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。