

	(月)10	(火)25	(水)12・26	(木)13・27	(金)14・28	(土)15
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 油揚げ しめじ 青ねぎ 味噌 だし昆布 かつおだし ・にしん照り煮 ・れんこん金平 れんこん 人参 白ごま さとう しょうゆ 油 ・小松菜の煮びたし 小松菜 人参 花かつお しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・えびカツ ・カリフラワー煮 カリフラワー 人参 大豆 コンソメ しょうゆ ・アスパラサラダ アスパラガス ツナ ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ビーフルウ マッシュルーム ・大根サラダ 大根 人参 かに風かまぼこ ドレッシング ・ウィンナー ・チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 しいたけ 人参 わかめ 青ねぎ しょうゆ だし昆布 かつおだし ・さばの塩焼き ・高野の含め煮 高野豆腐 人参 グリーンピース だしかつお さとう しょうゆ ・しろ菜ごま和え しろ菜 もやし さとう すりごま しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん 干麺 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし しょうゆ ・ハートのコロッケ ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 油 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・やぎそば 蒸焼そば 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 かつお粉
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カレーチーズラスク (食パン カレー粉 マヨネーズ 粉チーズ) お菓子・ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩) ドーナツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミロ ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カナッペ (クラッカー ジャム チーズ) バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・りんご
延長保育	お菓子・ジュース	ドーナツ	パン	バナナ	バームクーヘン	
	(月)3・17	(火)4・18	(水)5・19	(木)6・20	(金)7・21	(土)8・22
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 人参 味噌 だし昆布 かつおだし ・いわしマレード煮 ・五目豆 大豆水煮 枝豆 菜きんこんにゃく 人参 ごぼう 昆布 だしかつお さとう しょうゆ ・ほうれん草のナムル ほうれん草 ハム しょうゆ ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉うどん 干麺 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし しょうゆ ・鶏肉のトマト煮込み 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 トマトケチャップ コンソメ しょうゆ ・フライドポテト ・三度豆のソテー 三度豆 コンソメ 塩 サラダ油 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・お魚ソーセージ ・白菜サラダ 白菜 人参 ささみフレーク ドレッシング ・さつま芋煮 さつま芋 だし昆布 さとう しょうゆ かつおだし 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん 干麺 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし しょうゆ ・すき焼き風煮 牛肉 突きこんにゃく 玉葱 人参 えのき だしかつお さとう しょうゆ ・野菜入りしゅうまい ・チンゲン菜かつお和え チンゲン菜 しょうゆ 花かつお 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 だし しょうゆ ・唐揚げ ・キャベツのコンソメ煮 キャベツ 玉葱 コーン ツナフレーク コンソメ しょうゆ ・プロッコリーサラダ プロッコリー ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ココア蒸しパン (ホットケーキミックス ココア 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コンソメラスク (食パン コンソメ サラダ油) ドーナツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・味噌マヨおにぎり (ごはん 味噌 マヨネーズ ごま油) カステラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉 ・ヨーグルトケーキ (小麦粉 ヨーグルト マーガリン 砂糖 卵)
延長保育	バナナ	パン	ドーナツ	カステラ	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
445	16.6	15.3	61.3	193	1.8	199	0.19	0.3	14	3.4	1.6	504

平均

《大豆について》

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑のお肉」と呼ばれています。色々な栄養素を含み、とても優秀な食材です

大豆に含まれる栄養素

- ★たんぱく質…体をつくる基となる栄養素
 - ★鉄…貧血の予防
 - ★食物繊維…おなかの調子を整える
 - ★イソフラボン…女性の美しさや若さを助ける
 - ★サボニン…生活習慣病の予防
 - ★レシチン…記憶力の向上
- ※保育園行事・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。

