

	(月)10・24	(火)11・25	(水)12・26	(木)13・27	(金)14・28	(土)1・15・29
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 混合だし しょうゆ <b>・にしん照り煮</b> <b>・高野豆腐含め煮</b> 高野豆腐 人参 さとう グリーンピース だしかつお しょうゆ <b>・三度豆のごま和え</b> 三度豆 人参 さとう しょうゆ すりごま	<b>・パン</b> <b>・パンプキンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・ハンバーグ</b> <b>・人参チャンプル</b> 人参 ツナフレーク 塩 緑ピーマン 油 <b>・ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー コーン ドレッシング	<b>・ごはん</b> <b>・ハヤシシチュー</b> 牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 マッシュルーム ハヤシフレーク <b>・ミートボール</b> <b>・チーズ</b> <b>・春雨サラダ</b> 春雨 胡瓜 人参 ささみフレーク ドレッシング	<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 混合だし しょうゆ だし昆布 <b>・コーンフライ</b> <b>・なすの味噌炒め</b> 揚げなす 豚肉 人参 赤味噌 さとう 油 絹さや <b>・キャベツのゆかり和え</b> キャベツ 人参 ポークハム ゆかり粉	<b>・ごはん</b> <b>・すまし汁</b> 玉葱 麩 三つ葉 しょうゆ みりん だし昆布 だしかつお <b>・いわし生姜煮</b> <b>・たけのこおかか煮</b> たけのこ インゲン 人参 だしかつお さとう しょうゆ 粉かつお <b>・チンゲン菜ナムル</b> チンゲン菜 もやし 人参 さとう しょうゆ ごま油	<b>・肉うどん</b> 冷凍うどん 牛肉 人参 赤かまぼこ 青ねぎ だしかつお さとう しょうゆ
おやつ	<b>・牛乳</b> <b>・ピザ風トースト</b> (食パン トマトケチャップ マヨネーズ チーズ)	<b>・牛乳</b> <b>・お菓子</b>	<b>・牛乳</b> <b>・ごまちんすこう</b> (小麦粉 サラダ油 砂糖 黒ゴマ)	<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>・マーマレード蒸しパン</b> (ホットケーキミックス 砂糖 マーマレードジャム サラダ油)	<b>・お菓子</b>
延長保育	ジュース・お菓子	バナナ	パン	バームクーヘン	ドーナツ	
	(月)17・31	(火)18	(水)19	(木)6・20	(金)21	(土)8・22
献立と食材	<b>・ごはん</b> <b>・わかめスープ</b> わかめ えのき茸 人参 ガラスープ しょうゆ <b>・チンジャオロース</b> 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ おろし生姜 さとう しょうゆ 赤だしみそ 油 <b>・魚介ナゲット</b> <b>・カリフラワーサラダ</b> カリフラワー 人参 豆苗 花かつお しょうゆ	<b>・ごはん</b> <b>・味噌汁</b> 玉葱 ちくわ しめじ 青ねぎ 味噌 だし昆布 だしかつお <b>・あじみりん焼き</b> <b>・里芋含め煮</b> 里芋 人参 いんげん さとう しょうゆ だしかつお <b>・小松菜和え物</b> 小松菜 人参 油揚げ しょうゆ	<b>・ごはん</b> <b>・カレーシチュー</b> 鶏肉 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>・もやしサラダ</b> もやし 人参 ハム きゅうり 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 混合だし しょうゆ だし昆布 <b>・さわら西京焼き</b> <b>・五目豆</b> 大豆水煮 むき枝豆 突きごんにやく 人参 ごぼう きざみ昆布 さとう しょうゆ だしかつお <b>・ほうれん草ごま和え</b> ほうれん草 カニ風味かまぼこ さとう しょうゆ すりごま	<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>・キャベツコンソメ煮</b> キャベツ 人参 玉葱 豆ミンチ コーン 絹さや コンソメ しょうゆ <b>・アスパラサラダ</b> アスパラガス 人参 ポークハム ドレッシング 7日☆創立記念日の集い <b>・ちらし寿司</b> <b>・味噌汁</b>	<b>・ミートスパゲティ</b> スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース ダイストマト コンソメ トマトケチャップ
おやつ	<b>・牛乳</b> <b>・お菓子</b>	<b>・牛乳</b> <b>・人参ケーキ</b> (人参 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 マーガリン)	<b>・牛乳</b> <b>・ゼリー</b>	<b>・牛乳/6日お菓子</b> /20日わかめおにぎり (ごはん わかめごはんの素)	<b>・お茶</b> <b>・フルーチェ</b> (牛乳 フルーチェの素)	<b>・お菓子</b>
延長保育	カステラ	バナナ	ドーナツ	パン	お菓子	

## 《豆苗について》

えんどう豆の若菜である豆苗は「豆」と「緑色葉物野菜」の両方を持つ、栄養バランスの良い野菜です。骨を丈夫にするビタミンkが多く含まれ、抗酸化作用のあるビタミン類も豊富です。また、葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくとし新しい芽が伸びて再収穫できます！手軽にキッチン菜園として楽しめますので、お子さんとチャレンジしてみてくださいね◎

※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。

