

	(月)10・24	(火)11・25	(水)12・26	(木)13・27	(金)14・28	(土)1・15・29
献立と食材	・牛肉うどん 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 ・にしん照り煮 ・高野豆腐含め煮 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 ・三度豆のごま和え 三度豆 人参 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 ・ハンバーグ ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク 塩 緑ピーマン 油 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ドレッシング	・ごはん ・ハヤシシチュー 牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 マッシュルーム ハヤシフレーク ・ミートボール ・チーズ ・春雨サラダ 春雨 胡瓜 人参 ささみフレーク ドレッシング	・鶏肉うどん 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 ・コーンフライ ・なすの味噌炒め 揚げなす 豚肉 人参 赤味噌 さとう 油 絹さや ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 ポークハム ゆかり粉	・ごはん ・すまし汁 玉葱 麩 三つ葉 しょうゆ みりん だし昆布 だしかつお ・いわし生姜煮 ・たけのこおかか煮 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 ・チンゲン菜ナムル チンゲン菜 もやし 人参 さとう しょうゆ ごま油	・肉うどん 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	・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン トマトケチャップ マヨネーズ チーズ)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・ごまちんすこう (小麦粉 サラダ油 砂糖 黒ゴマ)	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩)	・牛乳 ・マーマレード蒸しパン (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)	・お菓子
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	・ごはん ・わかめスープ わかめ えのき茸 人参 ガラスープ しょうゆ ・チンジャオロース 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 ・魚介ナゲット ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 豆苗 花かつお しょうゆ	・ごはん ・味噌汁 玉葱 ちくわ しめじ 青ねぎ 味噌 だし昆布 だしかつお ・あじみりん焼き ・里芋含め煮 里芋 人参 いんげん さとう しょうゆ だしかつお ・小松菜和え物 小松菜 人参 油揚げ しょうゆ	・ごはん ・カレーシチュー 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・お魚ソーセージ ・チーズ ・もやしサラダ もやし 人参 ハム きゅうり ドレッシング	・豚肉うどん 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 ・さわら西京焼き ・五目豆 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 ・ほうれん草ごま和え ほうれん草 カニ風味かまぼこ さとう しょうゆ すりごま	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・鶏の天ぷら ・キャベツコンソメ煮 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 ・アスパラサラダ 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 ・ちらし寿司 ・味噌汁	・ミートスパゲティ 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	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・人参ケーキ (人参 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 マーガリン)	・牛乳 ・ゼリー	・牛乳/6日お菓子 /20日わかめおにぎり (ごはん わかめごはんの素)	・お茶 ・フルーチェ (牛乳 フルーチェの素)	・お菓子
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。

