

	(月) 11・25	(火) 12・26	(水) 13・27	(木) 14・28	(金) 1・15・29	(土) 2・16・30
献立と食材料	・ごはん ・すまし汁 豆腐 しいたけ 人参 しょうゆ だし昆布 混合だし ・肉じゃが 牛肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ いんげん さとう しょうゆ だしかつお ・明月がんも ・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 もやし ゆかり粉 ごま油	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・野菜コロッケ ・キーマカレー風 鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト コンソメ トマトケチャップ カレールウ ・キャベツサラダ キャベツ 人参 お魚ソーセージ ドレッシング	・ごはん ・他人丼 豚肉 ふわふわ卵 人参 玉葱 さとう しょうゆ 片栗粉 グリーンピース だしかつお ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ だしかつお だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 かにかまフレーク ドレッシング	・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鶏肉のトマト煮 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 三色ピーマン ホールトマト コンソメ トマトケチャップ しょうゆ さとう ・春巻き ・アスパラサラダ アスパラガス 人参 ドレッシング	・ごはん ・味噌汁 さつま芋 しめじ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・さんまオレンジ煮 さんま しょうゆ さとう オレンジジュース マーメイドジャム ・金平ごぼう ごぼう 豚肉 人参 いりごま さとう しょうゆ 油 ・小松菜和え物 小松菜 油揚げ ぼん酢	・ぎつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 だしかつお さとう しょうゆ
おやつ	・牛乳 ・じゃこサンド (食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・フルーツヨーグルト (ヨーグルト パナナ みかん缶 砂糖)	・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス ス 豆腐 砂糖)	・お菓子
延長保育	バナナ	お菓子	パン	バームクーヘン	ドーナツ	
	(月) 4・18	(火) 5・19	(水) 6・20	(木) 7・21	(金) 8・22	(土) 23
献立と食材料	・ごはん ・味噌汁 大根 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・チキンカツ ・南瓜のそぼろあんかけ 南瓜 豆ミンチ 絹さや さとう しょうゆ だしかつお 片栗粉 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク ドレッシング	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭のきのこソテー 秋鮭 しめじ いんげん えのき茸 にんにく さとう しょうゆ 片栗粉 油 ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 さとう グリーンピース しょうゆ ・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	・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・もやしサラダ もやし 人参 ドレッシング	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ハンバーグ ・キャベツのコンソメ煮 キャベツ 玉葱 人参 ツナフレーク コンソメ しょうゆ ・フライドポテト	・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・筑前煮 鶏肉 ごぼう 人参 突きこんにゃく 大根 いんげん さとう しょうゆ だしかつお ・えび焼売 ・水菜の塩昆布和え 水菜 ささみフレーク 塩昆布 ごま油	・中華そば 冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 青葱 がらスープ 中華スープ 赤味噌 ★9日 乳児運動発表会 こん
おやつ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米 チーズ 花かつお えのき 茸 しょうゆ だし昆布)	・牛乳 ・ココア蒸しパン (ホットケーキミックス ココア パウダー 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・野菜チップス (さつま芋 人参)	・牛乳 ・ケーキ サレ (ホットケーキミックス 卵 チーズ ハム じゃが芋 人参 ブロッコリー サラダ油)	・お菓子
延長保育	カステラ	お菓子	ドーナツ	パン	バナナ	

	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	431	17.3	14.5	56.6	219	1.7	200	0.22	0.31	14	3.2	1.5	566

《さつま芋について》

さつま芋はじわじわと熱を加えると酵素の力で甘くなります。焼き芋は2時間ほどじっくり加熱するので甘くておいしくなります。また皮には、ビタミンCやポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと食べるのをオススメします♪



※保育園の行事・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。