

	(月) 1・15・29	(火) 2・16・30	(水) 17	(木) 4・18	(金) 5・19	(土) 6・20
献立と食材料	・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 ・豚大根 豚肉 大根 人参 絹さや かつおだし さとう しょうゆ ・魚介ナゲット ・ほうれん草のり和え ほうれん草 人参 もみのり しょうゆ	・ごはん ・味噌汁 玉葱 まいたけ わかめ 味噌 だし昆布 だしかつお ・さばの塩焼き ・卵の花 卵の花 油揚げ 人参 さつま芋 さとう しょうゆ かつおだし ・ブロッコリーごま和え ブロッコリー 人参 すりごま さとう 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 グリーンピース カレールウ グリーンピース ・ミートボール ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 かにかまフレーク ドレッシング	・ごはん ・すまし汁 豆腐 えのきたけ 三つ葉 しょうゆ みりん だし昆布 だしかつお ・牛肉しぐれ煮 牛肉 突きこんにゃく 玉葱 いんげん 人参 しょうが かつおだし さとう しょうゆ ・さつま芋甘露煮 さつま芋 さとう しょうゆ ・小松菜塩昆布和え 小松菜 人参 ツナ 塩昆布 しょうゆ	・パン ・パンブキンスープ スープの素 牛乳 ・まぐろの唐揚げ まぐろ しょうが しょうゆ 片栗粉 サラダ油 ・キャベツの塩麹炒め キャベツ 大豆ミート 玉葱 人参 塩麹 サラダ油 ・焼きギョーザ	・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 コンソメ グリーンピース ケチャップ ダイスタマト
おやつ	・牛乳 ・炊き込みおにぎり (米 しめじ 人参 ツナ しょうゆ だし昆布)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・焼きそば (中華そば ちくわ キャベツ 人参 ソース 青のり)	・牛乳 ・じゃこパン (ロールパン じゃこ マヨネーズ いりごま 刻み海苔 さとう しょうゆ オリーブ油)	・牛乳 ・お麩ラスク (おつゆ麩 マーガリン グ ラニュー糖)	・お菓子
延長保育	バナナ	パン	お菓子	バームクーヘン	ドーナツ	
	(月) 8・22	(火) 9	(水) 10・24	(木) 11・25	(金) 12・26	(土) 13
献立と食材料	・鶏肉うどん 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 ・いわしみぞれ煮 ・水菜煮付け 水菜 人参 豚肉 かつおだし さとう しょうゆ ・高野豆腐のフライ	・ごはん ・豚汁 豚肉 人参 しめじ 突きこんにゃく 青葱 だし昆布 混合だし 味噌 ・ポテトカップグラタン ・大根のコンソメ煮 大根 玉葱 人参 大豆ミート むき枝豆 コンソメ しょうゆ ・きんぴら肉団子	・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 ジャガイモ 人参 玉葱 マッシュルーム ビーフルウ ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 ポークハム ドレッシング	・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の照り焼き 鮭切り身 かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉 ・白菜含め煮 白菜 もやし 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・三度豆のごま和え 三度豆 すりごま さとう しょうゆ	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ヒレカツ ・チンゲン菜ソテー チンゲン菜 もやし ポークハム コンソメ ・かぼちゃサラダ かぼちゃ マヨネーズ ミックスベジタブル 塩	・カレーうどん 冷凍うどん 鶏肉 玉葱 青葱 片栗粉 かつおだし さとう しょうゆ カレールウ ★27日 幼児生活発表会
おやつ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・ちんすこう (小麦粉 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・きなこ蒸しパン (ホットケーキミックス き な粉 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・スイートポテト (さつま芋 砂糖 牛乳 卵)	・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

《白菜について》

風邪予防に効果的なビタミンCや整腸作用が期待できる食物繊維が豊富な白菜。クセがなく、和洋中どんな料理にも合わせやすい野菜です。今月は「白菜と油揚げの含め煮」で提供します。お楽しみに♪



※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。