

	(月) 13・27	(火) 14・28	(水) 1・15	(木) 2・16	(金) 3・17	(土) 18
献立と食材	・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 ・海苔巻き唐揚げ ・大豆のトマト煮 牛肉 玉葱 人参 むぎ枝豆 大豆水煮 ダイストマト コンソメ ケチャップ しょうゆ ・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 ・味噌汁 白菜 油揚げ 青葱 味噌 だし昆布 だしかつお ・さわら西京焼き ・れんこん金平 れんこん 人参 豚肉 いりごま さとう しょうゆ 油 ・ほうれん草塩昆布和え ほうれん草 もやし 塩昆布 しょうゆ	・パン ・ホワイトシチュー 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱 コーン クリームシチュールウ スキムミルク ・お魚ソーセージ ・チーズ ・キャベツサラダ キャベツ人参 かにかまフレーク ドレッシング	・ごはん ・味噌汁 小松菜 しいたけ 人参 味噌 だし昆布 だしかつお ・豚肉の生姜焼き 豚肉 玉葱 ピーマン 緑豆春雨 生姜 油 さとう しょうゆ ・ちくわわかめ煮 焼ちくわ 人参 わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・さつま芋ごま和え さつま芋 しめじ さとう しょうゆ すりごま	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし しょうゆ 片栗粉 ・さんま紀州煮 ・小松菜の煮浸し 小松菜 油揚げ 人参 さとう しょうゆ かつおだし ・もち米肉団子	・たぬきうどん 冷凍うどん 油揚げ 花形人参 青葱 土生姜 片栗粉 さとう しょうゆ かつおだし さとう ★4日 乳児生活発表会
おやつ	・牛乳 ・カルシウムラスク (食パン マーガリン 粉 チーズ 青のり いりごま)	・牛乳 ・マカロニアベかわ (マカロニ きなこ 砂糖)	・牛乳 ・ポップコーン	・牛乳 ・ちぢみ (小麦粉 卵 豚ミンチ 人参 ジャガイモ たら たらスープ ご ま油)	・牛乳 ・お菓子	・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) 6・20	(火) 7・21	(水) 8・22	(木) 9・23	(金) 10・24	(土) 11・25
献立と食材	・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 ・あじみりん焼き ・ひじき炒り煮 ひじき 油揚げ 人参 むぎ枝豆 さとう しょうゆ かつおだし ・かぼちゃの和え物 南瓜 ささみフレーク しょうゆ さとう	・ごはん ・すまし汁 豆腐 しいたけ 三つ葉 しょうゆ 昆布だし 混合だし ・鶏肉おろし煮 鶏肉 大根おろし 青葱 さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツの塩麹炒め キャベツ 大豆ミート しめじ 玉葱 人参 塩麹 しょうゆ さとう 油	・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 ジャガイモ 人参 玉葱 グリーンピース ビーフルウ ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・大根サラダ 大根 人参 ツナ ドレッシング	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・サーモンフライ ・カリフラワー煮 カリフラワー 人参 鶏ミンチ ピーマン コンソメ さとう しょうゆ ・チンゲン菜のソテー チンゲン菜 ポークハム コンソメ	・ごはん ・味噌汁 納豆 えのき草 わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・ハンバーグ ・ナポリタン スパゲティ 玉葱 マッシュルーム 油 グリーンピース さとう トマトケチャップ ・アスパラサラダ アスパラ 人参 ドレッシング	・かきあげうどん 冷凍うどん 人参 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青葱 しょうゆ さとう かつおだし
おやつ	・牛乳 ・りんごのケーキ (ホットケーキミックス りんご マーガリン 砂糖 卵 牛乳)	・牛乳 ・豆乳黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス 黒 糖 豆乳 サラダ油)	・牛乳 ・みかん	・牛乳 ・しらすとごまとおにぎり (米 ちりめんじゃこ いり ごま しょうゆ)	・牛乳 ・お菓子	・お菓子
延長保育	カステラ	お菓子	ドーナツ	バナナ	パン	

	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

《ブロッコリーについて》

11月～3月頃が旬のブロッコリー。美肌効果や風邪予防になるビタミンCがレモンより多く含まれています。

ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいため、茹でるより炒めたり、レンジで加熱することをおすすめします☺