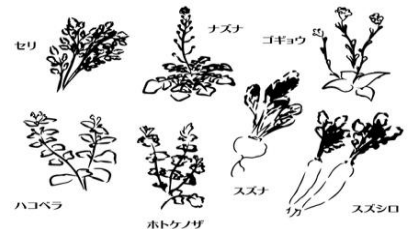


	(月) 24	(火) 11・25	(水) 12・26	(木) 13・27	(金) 14・28	(土) 15
献立と食材	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さばのカレーソース煮 ・アスパラツナ煮 アスパラ 人参 ツナフレーク しょうゆ さとう かつおだし ・ポテトサラダ ポテトベース 人参 胡瓜 マヨネーズ 塩	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・ポテトとお米のささみカツ ・人参チャンプル 人参 豚肉 ビーマン 塩 さとう しょうゆ 油 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン カリフラワー ドレッシング	・ごはん ・ハヤシシチュー 牛肉 ジャガイモ 人参 玉葱 マッシュルーム ハヤシフレーク ・ウィンナー ・チーズ ・大根サラダ 大根 わかめ ちりめんじゃこ 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 ・にしん照り煮 ・切り干し大根煮 千切大根 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし ・チンゲン菜のり和え チンゲン菜 もやし 人参 しょうゆ もみのり	・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・えびカツ ・じゃが芋スープ煮 ジャガイモ 鶏肉 玉葱 むき枝豆 コンソメ しょうゆ ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ ゆかり粉	・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ダイストマト グリーンピース コンソメ ケチャップ ★29日 乳児音楽会
おやつ	・牛乳 ・黒ごま蒸しパン (ホットケーキミックス 黒ごま 砂糖 油)	・牛乳 ・焼きそば (中華麺 キャベツ 人参 ちくわ ソース 油 青のり)	・牛乳 ・コンソメラスク (食パン コンソメ 油)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・ケーキ・サレ (ホットケーキミックス ポークハム 人参 ジャガイモ ブロッコリー 卵 牛乳 チーズ)	・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) 17・31	(火) 4・18	(水) 5・19	(木) 6・20	(金) 7・21	(土) 8・22
献立と食材	・ごはん ・わかめスープ わかめ えのき 玉葱 がらスープ しょうゆ ・筑前煮 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく しめじ 三度豆 さとう しょうゆ かつおだし ・五目揚げ豆腐 ・水菜の煮びたし 水菜 人参 油揚げ しょうゆ さとう だし昆布 混合だし	・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 ・赤魚西京焼き ・里芋あんかけ 里芋 大豆ミンチ 人参 絹さや さとう しょうゆ かつおだし 片栗粉 ・小松菜塩昆布和え 小松菜 もやし ツナ 塩昆布	・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ だし昆布 混合だし ・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	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ミニチキン ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 むき枝豆 さとう しょうゆ かつおだし ・三度豆のソテー 三度豆 ポークハム コンソメ 油 ・田作り	・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 人参 青葱 しめじ 味噌 だし昆布 混合だし ・さわら照り焼き ・かぼちゃ含め煮 かぼちゃ さとう しょうゆ グリーンピース ・ほうれん草ごま和え ほうれん草 人参 ささみフレーク しょうゆ さとう すりごま ・黒豆	・ぎつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 しょうゆ さとう かつおだし
おやつ	・牛乳 ・りんご	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・カナッペ (クラッカー ジャム チーズ)	・牛乳 ・味噌マヨおにぎり (米 味噌 マヨネーズ)	・牛乳 ・きな粉クッキー (小麦粉 マーガリン 砂糖 きな粉)	・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

《七草がゆ》

1月7日に春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、一年の健康を願います。
 早春の若菜にはビタミンCやカロテン、鉄などの栄養素がたっぷり含まれているので、お正月にごちそうを食べすぎてしまった人の疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を摂るための昔の人の知恵です。



※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。