

	(月) 14・28	(火) 1・15	(水) 2・16	(木) 3・17	(金) 4・18	(土) 5・19
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・柔らかハンバーグ ・柔らかナポリタン ハーフスパゲティ 玉葱 人参 ビーマン 油 さとう ケチャップ ・キャベツ煮 キャベツ しょうゆ だし昆布 かつおだし ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・納豆煮 ・卵の花 おから 人参 さつま芋 さとう しょうゆ だしかつお ・ほうれん草煮 ほうれん草 だし昆布 しょうゆ だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレーフレーク ・ミートボール煮 ・チーズ ・スティック大根 大根 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 麩 みりん しょうゆ 混合だし だし昆布 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ブロッコリー しょうゆ だし昆布 だしかつお ・さつま芋煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・チキンの照焼き煮 ・カリフラワーコンソメ煮 カリフラワー 人参 むき枝豆 コンソメ さとう しょうゆ ・かぼちゃ煮 かぼちゃ さとう しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼そば(薄味) 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米 プロセスチーズ 花かつお しょうゆ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・スティックケーキ (ホットケーキミックス 砂糖 牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育						
	(月) 7・21	(火) 8・22	(水) 9	(木) 10・24	(金) 25	(土) 12
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・たらめ煮 ・小松菜め煮 小松菜 さとう しょうゆ だし昆布 だしかつお ・さつま芋煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・かぼちゃ挽肉フライ ・ポークビーンズ 豚肉 人参 じゃが芋 大豆水煮 むき枝豆 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホワイトシチュー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン スキムミルク シチュールウ ・ウィンナー ・もやしサラダ もやし 人参 豆苗 ツナ ドレッシング ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・豆腐煮 豆腐 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・ほうれん草煮 ほうれん草 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・さつま芋め煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 高野豆腐 油揚げ 青葱 混合だし だし昆布 味噌 ・鮭ほぐし煮 ・白菜め煮 白菜 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・さつま芋煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 人参 青葱 さとう かつおだし しょうゆ ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ちぢみ (小麦粉 片栗粉 卵 人参 じゃが芋 がらスープ しょうゆ ごま油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン チーズ ケチャップ マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ 砂糖 きな粉) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育						

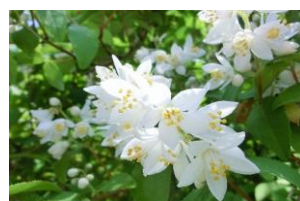
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	カリウム
平均	416	16.7	13.7	55.4	210	1.5	211	0.23	0.33	11	3.3	1.5	519

《卵の花について》

おからは豆腐を作る際に大豆から豆乳を絞った残りの部分です。おからの色が初夏に花を咲かせるウツギの花に似ていることから「卵の花」と呼ばれています。

原材料が大豆なので植物性タンパク質やカルシウム、脂質などが豊富です。特に食物繊維が多く含まれ、ごぼうの約2倍の量です！今月は1・15日の献立で提供します♪

※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。



ウツギの花