

	(月) 14・28	(火) 1・15	(水) 2・16	(木) 3・17	(金) 4・18	(土) 5・19
献立と食材	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・ハートハンバーグ ・ナポリタン ハーフスパゲティ 玉葱 人参 ピーマン 油 さとう ケチャップ ・キャベツサラダ キャベツ コーン お魚ソーセージ 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 ・さばの味噌煮 ・卵の花 おから 油揚げ 人参 さつま芋 さとう しょうゆ だしかつお ・ほうれん草ごまあえ ほうれん草 もやし さとう しょうゆ すりごま	・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 ・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	・ごはん ・すまし汁 しめじ 三つ葉 麩 みりん しょうゆ 混合だし だし昆布 ・いわし生姜煮 ・五目豆 大豆水煮 こんにゃく 人参 ごぼう 刻み昆布 グリーンピース さとう しょうゆ だしかつお ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油 ★3日・恵方巻・味噌汁 ・プチゼリー ★	・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 ・カリフラワーコンソメ煮 カリフラワー 人参 ポークハム むき枝豆 コンソメ さとう しょうゆ ・アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 えのき茸 ドレッシング	・焼そば 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 ★19日 幼児音楽会 リハーサル★
おやつ	・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)	・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 ・お菓子	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・ごまとチーズのスティックケーキ (ホットケーキミックス 砂糖 卵牛乳 プロセスチーズ いりごま)	・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) 7・21	(火) 8・22	(水) 9	(木) 10・24	(金) 25	(土) 12
献立と食材	・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 ・さんまオレンジ煮 ・あらめの炊いたん あらめ 焼ちくわ 油揚げ 人参 いんげん さとう しょうゆ だしかつお ・小松菜の塩昆布和え 小松菜 ささみフレーク もやし 塩昆布	・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	・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	・ごはん ・中華スープ 人参 わかめ かにかまフレーク がらスープ しょうゆ ・麻婆豆腐 合挽ミンチ 豆腐 人参 たけのこ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 青葱 片栗粉 ・えび焼売 ・チンゲン菜のナムル ましたけ さとう しょうゆ ごま油 いりごま	・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 ・かつおフライ ・金平ごぼう ごぼう 豚肉 人参 いりごま しょうゆ さとう 油 ・白菜の海苔あえ 白菜 人参 もやし しょうゆ さとう 刻み海苔	・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこ 人参 青葱 さとう かつおだし しょうゆ ★26日 幼児音楽会★
おやつ	・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)	・牛乳 ・お菓子	・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)	・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)	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖)	・お菓子
延長保育	カステラ	ドーナツ	お菓子	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	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♪



ウツギの花

※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。