

	(月) 11・25	(火) 12・26	(水) 13・27	(木) 14・28	(金) 1・15	(土) 16・30
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 しめじ 味噌 だし昆布 混合だし ・赤魚西京焼き ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 むき枝豆 かつおだし さとう しょうゆ ・菜の花のかつお和え 菜の花 もやし 人参 花かつお しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 豆腐 三つ葉 えのき しょうゆ みりん だし昆布 混合だし ・肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 絹さや さとう しょうゆ かつおだし ・かぼちゃ含め煮 ・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 人参 ゆかり粉 ・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 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 青じそドレッシング ササミフレーク ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ササミトマト煮 ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン さとう 塩 しょうゆ 油 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー お魚ソーセージ ごまドレッシング ・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 ・さわらの照り焼き ・かぼちゃ含め煮 かぼちゃ さとう しょうゆ ・ほうれん草塩昆布和え ほうれん草 塩昆布 まいたけ しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ケチャップ グリーンピース さとう コンソメ ダイストマト ・果物 <p>★2日 入園式★</p>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コンソメラスク (食パン コンソメ サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・パインケーキ (パイン缶 ホットケーキミックス 卵 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・焼きそば (焼きそば キャベツ ちくわ 人参 ソース 油 青のり) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 4・18	(火) 5・19	(水) 6・20	(木) 7・21	(金) 8・22	(土) 9・23
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 ・肉と野菜の味噌煮 豚肉 キャベツ 緑ピーマン 人参 油 さとう 赤だし味噌 しょうゆ ・アスパラ煮 ・さつまい煮 さつまい しょうゆ だし昆布 かつおだし ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 新玉葱 油揚げ 新じゃが 味噌 だし昆布 混合だし ・鯖の塩焼き ・かぼちゃそぼろあんかけ 南瓜 大豆ミート さとう しょうゆ かつおだし グリーンピース 片栗粉 ・三度豆のごま和え 三度豆 人参 さとう すりごま しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ハヤシシチュー 牛肉 じゃが芋 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 ・もやしサラダ もやし 人参 きゅうり ポークハム 和風ドレッシング ・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 ・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 ・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"> ・パン ・パンブキンスープ スープの素 牛乳 ・ささみケチャップ煮 ささみ さとう ケチャップ しょうゆ だし昆布 だしかつお ・キャベツサラダ キャベツ ツナフレーク 青じそドレッシング ・じゃが芋のキーマカレー風 じゃが芋 豚ミンチ 玉葱 人参 コーン コンソメ カレールウ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 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 ・プリン (プリンの素 牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ジャムサンド (食パン ジャム) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・味噌焼おにぎり (米 味噌 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	441	16.7	15.2	62.7	202	1.8	178	0.2	0.31	15	3.3	1.5	542

《アスパラガスについて》

春が旬のアスパラガス。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、茹でても栄養成分がほとんど流失しにくい特徴があります。選ぶポイントは、穂先が締まっているもので、鮮やかな黄緑色のものが柔らかくておいしいです◎



※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。