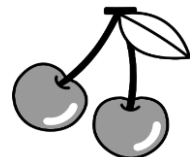


	(月) 13・27	(火) 14・28	(水) 1・15・29	(木) 2・16・30	(金) 3・17	(土) 4・18
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ハンバーグ ・ポークビーンズ 豚肉 大豆水煮 人参 じゃが芋 玉葱 むぎ枝豆 トマトケチャップ コンソメ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 豆苗 人参 ササミフレーク 青じそドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鯖の味噌煮 ・金平ごぼう ごぼう 鶏肉 人参 白いりごま さとう しょうゆ 油 ・小松菜のり和え 小松菜 もやし 刻み海苔 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム ビーフシチューールウ ・ウィナー ・チーズ ・春雨サラダ 緑豆春雨 胡瓜 ポークハム 和風ドレッシング 	<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 ・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 だしかつお ・三度豆のかつお和え 三度豆 えのき茸 しょうゆ 花かつお 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 ちくわ まいたけ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・鶏肉の竜田揚げ 鶏もも肉 塩 しょうゆ 片栗粉 油 おろし生姜 ・アスパラツナ煮 アスパラガス 人参 ツナフレーク だしかつお しょうゆ さとう ・南瓜とさつま芋のごま和え 南瓜 さつま芋 さとう しょうゆ すりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 しょうゆ かつおだし さとう
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鮭とチーズのおかおにぎり (米 鮭フレーク サラダチーズ 花かつお) 	<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 2・16日 ういろう(小麦粉) 30日 水無月(小麦粉 あんこ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーチェ (フルーチェの素 牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	お菓子	バナナ	バームクーヘン	ドーナツ	パン	
	(月) 6・20	(火) 7・21	(水) 8・22	(木) 9・23	(金) 10・24	(土) 11・25
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 ・チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ おろし生姜 さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・えび焼売 ・チンゲン菜塩昆布和え チンゲン菜 人参 油揚げ もやし 塩昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 おつゆ麩 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・ます塩焼き ・五目豆 大豆水煮 グリーンピース こんにやく 人参 ごぼう 刻み昆布 だしかつお さとう しょうゆ ・ブロッコリーゆかり和え ブロッコリー ササミフレーク ゆかり粉 	<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 カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・大根サラダ 大根 わかめ ちりめんじゃこ 青じそドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 厚揚げ じゃが芋 わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・チキン照焼き ・冬瓜あんかけ 冬瓜 むぎ枝豆 人参 片栗粉 さとう しょうゆ だしかつお ・ほうれん草のナムル ほうれん草 しめじ ポークハム しょうゆ さとう ごま油 いりごま 	<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 ・いわし梅煮 ・牛肉と茄子の炒め物 牛肉 人参 塩麩 さとう しょうゆ 油 茄子 絹さや ・キャベツの甘酢和え キャベツ 人参 甘酢 かにかまフレーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華そば 冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 中華スープ ガラスープ 青葱 赤味噌
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コーンフレーククッキー (コーンフレーク 小麦粉 片栗粉 砂糖 牛乳 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きなこトースト (食パン きな粉 マーガリン 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 黒ごま サラダチーズ 卵 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーツポンチ (寒天 砂糖 バナナ みかん 缶 サイダー) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	カステラ	パン	バナナ	ドーナツ	お菓子	

	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	432	16.9	17.3	58.3	209	1.7	186	0.35	0.31	15	3.3	1.6	568

《さくらんぼについて》

さくらんぼの種類は、全世界で1000種を超えるそうです。日本では「赤いルビー」と呼ばれる佐藤錦が有名です。B-カロテンやビタミンC、カリウムが豊富で、疲労回復や美肌作用、高血圧予防の効果が期待できます。



※こども園の行事・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。