

	(月) 11・25	(火) 12・26	(水) 13・27	(木) 14・28	(金) 1・15・29	(土) 2・16・30
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンブキンスープ スープの素 牛乳 ・白身魚フライ ・キーマカレー風 鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト ケチャップ コンソメ カレールウ ・小松菜ソテー 小松菜 ポークハム もやし コンソメ 油 	<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 ・生姜炒め 豚肉 玉葱 緑ピーマン 赤ピーマン 生姜 さとう しょうゆ 油 ・あらめの炊いたん あらめ 油揚げ 人参 さとう しょうゆ かつおだし ・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"> ・ごはん ・中華丼 キャベツ 牛肉 玉葱 人参 筍 ガラスープ しょうゆ さとう 塩 片栗粉 ・ウィナー ・チーズ ・春雨サラダ 緑豆春雨 胡瓜 むき海老 青じそドレッシング 	<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 ・さばの唐揚げ さば 片栗粉 油 しょうゆ ・野菜のコンソメ煮 大豆ミート 冬瓜 玉葱 人参 むき枝豆 コンソメ しょうゆ ・ほうれん草塩昆布和え ほうれん草 しめじ 人参 塩昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 えのき がらスープ しょうゆ ・ミニチキン ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク 塩 ピーマン さとう 油 しょうゆ ・アスパラサラダ グリーンアスパラ 人参 ささみフレーク 和風ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん 冷凍うどん 牛肉 玉葱 青葱 しょうゆ かつおだし さとう カレールウ 片栗粉
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズ蒸しパン (サラダチーズ ホットケーキミックス 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 ・ぼうしパン (食パン マーガリン 砂糖 卵 ホットケーキミックス) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・とうもろこしおにぎり (米 とうもろこし 塩 昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ちんすこう (小麦粉 砂糖 サラダ油)
延長保育	お菓子	バナナ	パームクーヘン	ドーナツ	パン	
	(月) 4	(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"> ・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 ・麻婆豆腐 豆腐 合挽ミンチ 人参 たけのこ おろし生姜 さとう しょうゆ にんにく 青葱 片栗粉 ・魚介ナゲット ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー カニカマフレーク 青じそドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 豆腐 玉葱 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・あじ南蛮漬け あじ 片栗粉 油 玉葱 三色ピーマン さとう しょうゆ 穀物酢 ・金平肉団子 ・三度豆かつお和え 三度豆 人参 しょうゆ 花かつお 	<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 ・お魚ソーセージ ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナ ごまドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・鶏肉と野菜のトマト煮 鶏もも 玉葱 人参 むき枝豆 なす ダイストマト コンソメ しょうゆ さとう ・星のコロッケ ・チンゲン菜のり和え チンゲン菜 もやし 人参 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 なす 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・いわし照り煮 いわし さとう しょうゆ 生姜 かつおだし ・れんこん金平 れんこん 人参 いらごま さとう しょうゆ 油 ・キャベツゆかり和え キャベツ ちくわ ゆかり粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・にゅうめん 冷麦 油揚げ 人参 わかめ ささみフレーク かつおだし しょうゆ さとう
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・野菜入りちぢみ (小麦粉 卵 片栗粉 じゃが芋 人参 がらスープ しょうゆ ごま油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 7日・セタゼリー(寒天 砂糖 プルーハワイ カルピス みかん缶) 21日・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ
延長保育		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	445	17.9	14.8	59.2	205	1.6	201	0.22	0.32	16	3.2	1.5	562

《なすについて》

なすは、90%以上が水分でできていることから、「栄養がない」思われがちですが、実は健康や美容に効果的な栄養素を含みます。なすの皮の紫色にはポリフェノールが含まれています。抗酸化作用があり、免疫力アップやアンチエイジングに効果的です。



※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。