

	(月) 12・26	(火) 13・27	(水) 14・28	(木) 1・15・29	(金) 2・16・30	(土) 3・17
献立と食材	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さんま生姜煮 ・里芋含め煮 里芋 人参 絹さや さとう しょうゆ かつおだし ・三度豆かつお和え 三度豆 人参 えのきだけ しょうゆ 花かつお	・ごはん ・味噌汁 油揚げ 大根 わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・麻婆豆腐 豚ミンチ 人参 たけのこ にんにく 生姜 青葱 茄子 片栗粉 しょうゆ さとう ・ひじき餃子 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ささみフレーク ごまドレッシング	・ごはん ・カレーシチュー 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ミートボール ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 コーン 和風ドレッシング	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・かつおフライ ・五目豆 大豆水煮 枝豆 ごんにやく 人参 ごぼう 昆布 さとう かつおだし しょうゆ ・小松菜のり和え塩昆布和え 小松菜 カニカマフレーク 塩昆布和え しょうゆ	・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・肉じゃが 牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 いんげん さとう しょうゆ かつおだし ・ちくわ磯部揚げ ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ	・ミートスパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ スパゲティ ダイストマト
おやつ	・牛乳 ・黒ごまクッキー (小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 黒ごま)	・牛乳 ・フルーチェ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・炊き込みおにぎり (米 ツナフレーク 人参 しい たけ しょうゆ ごまぶだし)	・牛乳 ・カルシウムラスク (食パン 粉チーズ いらご ま 青のり マーガリン)	・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) 5	(火) 6・20	(水) 7・21	(木) 8・22	(金) 9	(土) 10・24
献立と食材	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・鶏の竜田揚げ 鶏もも肉 塩 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 ・キャベツの塩麹炒め キャベツ 大豆ミート しめじ 玉葱 人参 油 さとう しょうゆ ・南瓜のごま和え かぼちゃ さつま芋 さとう しょうゆ すりごま	・ごはん ・味噌汁 なめこ 玉葱 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・さば塩焼き ・切り干し大根含め煮 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草海苔あえ ほうれん草 人参 ちくわ 刻み海苔 しょうゆ	・ごはん ・他人丼 豚肉 卵 玉葱 人参 グリーンピース 片栗粉 しょうゆ さとう ・ウィンナー ・チーズ ・春雨サラダ 春雨 胡瓜 むき海老 青じそドレッシング	・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の照焼き 鮭 さとう しょうゆ 片栗粉 かつおだし ・ちくわわかめ煮 焼ちくわ 人参 わかめ しょうゆ さとう かつおだし しょうゆ ・アスパラサラダ アスパラガス ポークハム 和風ドレッシング	・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 えのき茸 がらスープ しょうゆ ・チンジャオロース 豚肉 ピーマン たけのこ 赤ピーマン 生姜 さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・さつま芋の天ぷら さつま芋 薄力粉 油 ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 人参 もやし しょうゆ さとう ごま油 すりごま	・かき揚げうどん 冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青葱 しょうゆ さとう かつおだし
おやつ	・牛乳 ・野菜入りちぢみ (小麦粉 卵 片栗粉 なら ジャガ芋 人参 がらスープ しょうゆ ごま油)	・牛乳 ・バナナ	・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)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (豆腐 ホットケーキミックス 砂糖)	・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	450	17.4	14.7	61.3	207	1.5	210	0.25	0.31	14	3.7	1.5	577

《かつおについて》

春と秋、旬が年に二度も訪れるかつお。脳の働きを活性化させる、脂肪酸であるDHAやEPAが含まれています。さらに、コレステロールを減らし、疲労回復効果も期待できるタウリンも豊富です。



※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。