

	(月) 24	(火) 11・25	(水) 12・26	(木) 13・27	(金) 14・28	(土) 1・15・29
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 油揚げ さつまいも しめじ 味噌 だし昆布 混合だし ・ハンバーグ ・人参チャンプル 人参 牛肉 ビーマン 塩 さとう しょうゆ 油 ・スマイルポテト スマイルポテト 塩 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん 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 ・さわら西京焼き ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 枝豆 さとう しょうゆ かつおだし さとう ・いんげんのぼん酢和え いんげん えのき ぼん酢 	<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 カレールー ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ だし昆布 混合だし ・チーズ ・もやしサラダ もやし 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 ・海苔巻き唐揚げ ・ナポリタン スパゲティ ハム 玉葱 マッシュルーム ビーマン 油 さとう トマトケチャップ ・アスパラソテー アスパラ 人参 コンソメ お魚ソーセージ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 厚揚げ わかめ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・にしん照り煮 ・南瓜そぼろあんかけ 南瓜 鶏ミンチ さとう グリーンピース しょうゆ かつおだし 片栗粉 ・小松菜の塩昆布和え 小松菜 人参 かにかまフレーク 塩昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば 蒸焼そば麺 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ボンデケーキ (ホットケーキミックス わらび粉 豆腐 卵 ビザ用チーズ 粉チー ズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・味噌マヨおにぎり (米 味噌 マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーツヨーグルト (ヨーグルト みかん缶 バナナ 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃこサンド (食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ 青のり) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	バナナ	パン	バームクーヘン	ドーナツ	お菓子	
	(月) 3・17・31	(火) 4・18	(水) 5・19	(木) 6・20	(金) 7・21	(土) 8・22
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・まぐろの唐揚げ まぐろ 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 ・キャベツのコンソメ煮 キャベツ 玉葱 ベーコン コーン コンソメ しょうゆ ・さつまいものごま和え さつまいも 人参 すりごま しょうゆ さとう 	<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 ・鶏肉の野菜あんかけ 鶏もも しめじ 三度豆 人参 かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉 ・魚介ナゲット ほうれん草 人参 コーン ゆかり粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルー ・ウィンナー ・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"> ・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 ・さばの味噌煮 ・白菜含め煮 白菜 太もやし 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし ・南瓜の天ぷら 南瓜 小麦粉 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ 豆腐 玉葱 えのき茸 がらスープ しょうゆ ・筑前煮 鶏肉 ごぼう こんにゃく 人参 しめじ 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ ・えび焼売 ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 ボークハム もやし しょうゆ さとう ごま油 いりごま 	<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 さとう かつおだし
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゼリー 31日・ハロウィンおやつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒糖栗蒸しパン (ホットケーキミックス 黒糖 むき栗 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<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"> ・お菓子
延長保育	カステラ	バナナ	パン	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	444	17.7	14	61.1	226	1.8	174	0.23	0.32	11	3.3	1.6	550

《きのこについて》

きのこは低カロリーで食物繊維が多く、ビタミン類やカリウム・リンなどのミネラルが豊富です。干し椎茸などは、ビタミンDの含有量が約10倍に増え、さらに香りとうま味も増します。栄養たっぷりのきのこをご家庭でも取り入れましょう(*^-^*)



※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。