

	(月) 12・26	(火) 13・27	(水) 14・28	(木) 1・15	(金) 2・16	(土) 3・17
献立と食材	・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 ・あじみりん焼き ・水菜の煮つけ 水菜 人参 豚肉 かつおだし さとう しょうゆ ・さつま芋ごま和え さつま芋 ごま油 いらごま さとう 塩	・鶏肉うどん 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 ・マーボー豆腐 豆腐 合挽きミンチ 人参 筍 青葱 にんにく 生姜 しょうゆ さとう 片栗粉 ・五種の野菜しゅうまい ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 もやし コーン ごま油 しょうゆ さとう	・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 ジャガ芋 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 だし昆布 混合だし ・チーズ ・もやしサラダ もやし 人参 ポークハム 青じそドレッシング	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・エビフライ ・鶏肉のトマト煮 鶏もも 玉葱 人参 むき枝豆 大豆水煮 さとう ダイストマト ケチャップ コンソメ しょうゆ ・アスパラサラダ アスパラガス ツナフレーク ゴマドレッシング	・ごはん ・味噌汁 玉葱 油あげ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・赤魚西京焼き ・ひじき炒り煮 芽ひじき 豚肉 人参 絹さや かつおだし さとう しょうゆ 油 ・ほうれん草かつお和え ほうれん草 人参 お魚ソーセージ しょうゆ 花かつお	・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 さとう しょうゆ かつおだし
おやつ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・みかん	・牛乳 ・ケーキサレ (ホットケーキミックス ビザ用 チーズ 卵 サラダ油 ブロッコ リー ジャガ芋 人参)	・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米 チーズ 花かつお しょうゆ)	・牛乳 ・カルシウムラスク (食パン マーガリン 粉 チーズ 青のり 白ごま)	・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) 5・19	(火) 6・20	(水) 7・21	(木) 8・22	(金) 9・23	(土) 10・24
献立と食材	・ごはん ・味噌汁 納豆 えのき茸 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・鶏の唐揚げ 鶏もも しょうゆ 油 片栗粉 ・小松菜ソテー 小松菜 コーン ベーコン 油 塩 しょうゆ ・大根ゆかり和え 大根 かにかまフレーク ゆかり粉	・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら照り焼き ・いんげん煮付け いんげん 人参 えのき茸 しめじ かつおだし しょうゆ さとう ・名月がんも	・パン ・ホワイトシチュー 鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 コーン スキムミルク クリームシチュールウ ・ウィンナー ・チーズ ・キャベツサラダ キャベツ 人参 ツナフレーク ゴマドレッシング	・ごはん ・味噌汁 なめこ 人参 わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・鮭こうじ焼き 鮭 塩麴 かつおだし しょうゆ さとう 油 ・南瓜のいとこ煮 かぼちゃ あずき さとう かつおだし しょうゆ ・白菜塩昆布和え 白菜 油揚げ まいたけ 塩昆布	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ポテトベース 人参 コーン マヨネーズ 塩 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ササミフレーク 和風ドレッシング	・かき揚げうどん 冷凍うどん 油 野菜かき揚げ 赤かまぼこ 青葱 かつおだし さとう しょうゆ
おやつ	・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 砂 糖)	・牛乳 ・ココア蒸しパン (ホットケーキミックス ココ ア 砂糖 油)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・りんごのケーキ (ホットケーキミックス マー ガリン りんご 砂糖 牛乳 卵)	・お菓子
延長保育	カステラ	バナナ	パン	ドーナツ	お菓子	

平均	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
	435	17.1	14	59.5	231	2.2	180	0.2	0.32	15	3.4	1.5	583

《いとこ煮とは?》

いとこ煮とは、北陸地方や奈良県で郷土料理として食べられている、根菜と小豆を甘しょっぱく味付けした煮物です。いとこ煮の由来は、材料を煮えにくいものから順に鍋に入れて煮込んでいくことから「おいおい煮る」を「甥甥」にかけて、すなわち「いとこ」と名付けられたそうです。



※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。