

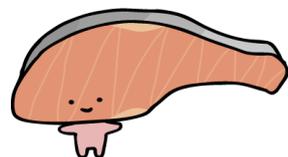
	(月) 14・28	(火) 1・15・29	(水) 2・16・30	(木) 17	(金) 4・18	(土) 5・19
献立と食材	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・アジ大葉フライ ・キャベツコンソメ煮 キャベツ 玉葱 鶏ミンチ コーン コンソメ 人参 さとう しょうゆ ・豆腐しゅうまい	・鶏肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・ジャージャン豆腐 角揚げ 豚肉 人参 ビーマン 土生姜 さとう しょうゆ かつおだし ・春巻き ・ほうれん草ナムル ほうれん草 もやし コーン しょうゆ いりごま ごま油	・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ミートボール ・型抜きチーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ささみフレーク 和風ドレッシング	・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 ・鶏肉のおろし煮 鶏もも肉 大根おろし 青葱 さとう しょうゆ かつおだし ・うの花 うの花 油揚げ 人参 さつま芋 こんにゃく かつおだし さとう しょうゆ ・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 ちくわ ゆかり	・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 人参 味噌 だし昆布 混合だし ・いわし紀州煮 ・小松菜煮びたし 小松菜 油揚げ 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・南瓜ごま和え 南瓜 いりごま さとう しょうゆ	・中華そば 冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 青葱 中華スープの素 ガラスープ 赤味噌
おやつ	・牛乳 ・プリン (プリンの素 牛乳)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・セサミラスク (食パン マーガリン グラニュー糖 いりごま)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・ちんすこう (小麦粉 砂糖 サラダ油)	・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) 7・21	(火) 8・22	(水) 9	(木) 10・24	(金) 11・25	(土) 12・26
献立と食材	・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 ・鮭のきのこソテー 鮭切り身 しめじ いんげん えのきだけ しょうゆ さとう 油 にんにく 片栗粉 ・肉団子もち米蒸し ・白菜の塩昆布和え 白菜 人参 油揚げ 塩昆布	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・鶏肉のトマト煮込み 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 ホールトマト ケチャップ コンソメ さとう しょうゆ グリーンピース ・ポテトカップグラタン ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー かにかまフレーク ゴマドレッシング	・ごはん ・ビビンバ丼 豚ミンチ さとう しょうゆ 赤味噌 切り干し大根 人参 穀物酢 チンゲン菜 コーン いりごま ・ウィナー ・チーズ ・春雨サラダ 緑豆春雨 胡瓜 ツナフレーク 青じそドレッシング	・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 青葱 ガラスープ しょうゆ ・さばの唐揚げ さば 片栗粉 しょうゆ かつおだし 油 ・れんこん金平 れんこん 大豆ミート 三色ビーマン さとう しょうゆ 油 ・三度豆のかつお和え 三度豆 人参 えのきだけ 花かつお しょうゆ	・ごはん ・すまし汁 豆腐 人参 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉のりんごソース煮 豚肉 玉葱 りんご しめじ 土生姜 人参 ビーマン 赤味噌 さとう しょうゆ ・マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ ・アスパラソテー グリーンアスパラ コンソメ お魚ソーセージ	12日 乳児生活発表会 (幼児お休み) 26日 幼児生活発表会 (乳児お休み)
おやつ	・牛乳 ・さつま芋ケーキ (ホットケーキミックス さつま芋 マーガリン 砂糖 卵 牛乳)	・牛乳 ・夕焼けごはんおにぎり (米 人参 ちりめんじゃこ いりごま 塩)	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス サラダ チーズ 砂糖 サラダ油)	
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
	448	18.1	14.6	59.4	218	1.5	202	0.26	0.34	14	3.4	1.5	611

《鮭について》

鮭の脂のなかには、EPAやDHAという体に良い脂肪酸が多く含まれています。

鮭の赤い色素には、体を守る抗酸化作用があるといわれる「アスタキサンチン」が含まれています。老化防止や疲労回復に効果的です。



※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。