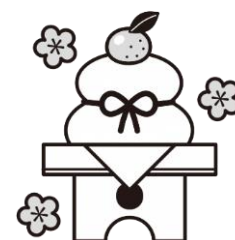


	(月) 16・30	(火) 17・31	(水) 4・18	(木) 5・19	(金) 6・20	(土) 7・21
献立と食材	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・八宝菜 豚肉 白菜 人参 椎茸 絹さや 油 中華スープの素 ガラスープ しょうゆ 片栗粉 ・焼き餃子 ・水菜のサラダ 水菜 人参 ツナフレーク 青じそドレッシング	・ごはん ・味噌汁 ジャガ芋 ちくわ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・ます塩焼き ・うの花 うの花 油揚げ 人参 さつま芋 しょうゆ さとう かつおだし ・ほうれん草ナムル ほうれん草 しめじ 人参 しょうゆ さとう すりごま ごま油	・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ウィンナー ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 かにかまフレーク 和風ドレッシング	・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 ・赤魚の煮付け ・里芋そぼろ煮 里芋 鶏ミンチ 人参 しょうゆ さとう 片栗粉 ・三度豆のかつお和え 三度豆 人参 えのきだけ しょうゆ 花かつお	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ヒレカツ ・南瓜サラダ 南瓜 胡瓜 ミックスベジタブル マヨネーズ 塩 ・ブロッコリーソテー ブロッコリー お魚ソーセージ コンソメ サラダ油	・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ダイストマト グリーンピース ケチャップ コンソメ
おやつ	・牛乳 ・クッキー (小麦粉 マーガリン 砂糖 卵)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・小松菜の蒸しパン (ホットケーキミックス 砂糖 小松菜 サラダ油)	・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン ピザ用チーズ ケチャップ マヨネーズ)	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩)	・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) 23	(火) 10・24	(水) 11・25	(木) 12・26	(金) 13・27	(土) 14・28
献立と食材	・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 ・さばのカレーソース煮 ・ちくわわかめ煮 焼きちくわ 人参 わかめ しょうゆ さとう かつおだし ・チンゲン菜塩昆布和え チンゲン菜 もやし 塩昆布	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・鶏肉の竜田揚げ 鶏肉 塩 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 さとう しょうゆ 油 ・キャベツゆかり和え キャベツ コーン ゆかり和え	・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 ジャガ芋 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ・ミートボール ・チーズ ・大根サラダ 大根 豆苗 人参 ポークハム 青じそドレッシング	・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 えのき ガラスープ 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 しょうゆ さとう かつおだし ・五目揚げ豆腐 ・さつま芋のごま和え さつま芋 すりごま さとう しょうゆ ・黒豆	・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 人参 味噌 だし昆布 混合だし ・にしん照り煮 ・切り干し大根含め煮 切り干し大根 人参 油揚げ しょうゆ さとう かつおだし ・小松菜海苔和え 小松菜 ささみフレーク しょうゆ 刻みのり	・たまごうどん 冷凍うどん 油あげ 青葱 片栗粉 土生姜 さとう しょうゆ かつおだし
おやつ	・牛乳 ・味噌マヨおにぎり (米 味噌 マヨネーズ)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・焼きそば (蒸し焼きそば麺 ちくわ キャベツ 人参 とんかつソース ウスターソース サラダ油)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・ぼうしパン (食パン ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 牛乳 卵)	・お菓子
延長保育	カステラ	ドーナツ	バナナ	パン	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	456	17.2	14.5	62.8	222	1.8	232	0.26	0.32	16	3.8	1.6	606

《鏡開きについて》

1月11日に鏡餅をさげて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などにいただき、一年の無病息災などを願う行事です。刃物は使わず、手や木づちで割りますが、「割る」は縁起の悪い言葉とされているので「開く」という言葉を使うそうです。



※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。