

	(月) 10・24	(火) 11・25	(水) 12・26	(木) 13・27	(金) 14・28	(土) 1・29
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 ・鶏肉の天ぷら 鶏天ぷら 油 ・キャベツの塩麴炒め 大豆ミート キャベツ しめじ 玉葱 人参 さとう しょうゆ 塩麴油 ・南瓜のごま和え 南瓜 すりごま さとう しょうゆ	・ごはん ・味噌汁 高野豆腐 えのき 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・いわし紀州煮 ・切り干し大根含め煮 切り干し大根 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし ・小松菜の塩昆布和え 小松菜 塩昆布 もやし	・ごはん ・カレシチュー 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ウィンナー ・チーズ ・マカロニサラダ マカロニ 人参 胡瓜 ポークハム マヨネーズ	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・かぼちゃ挽肉フライ ・ホイコーロー 豚肉 キャベツ ピーマン 人参 油 さとう しょうゆ 赤だし味噌 ・アスパラサラダ お魚ソーセージスライス グリーンアスパラ ゴマドレッシング	・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 ・赤魚西京焼き ・五目豆 大豆水煮 むき枝豆 こんにやく 人参 ごぼう 昆布 さとう かつおだし しょうゆ ・ほうれん草かつお和え ほうれん草 人参 ささみフレーク しょうゆ 花かつお	・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこスライス 人参 青葱 かつおだし さとう しょうゆ ★15日幼児運動発表会 (乳児組はお休み)
おやつ	・牛乳 ・きな粉蒸しパン (ホットケーキミックス きな粉 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・カルシウムラスク (食パン マーガリン 青のり いらごま 粉チーズ)	・牛乳 ・ひじき入りお好み焼き (キャベツ お好み焼き粉 卵 ちくわ ひじき 天かす 油 ソース)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・とうもろこしおにぎり (米 とうもろこし 塩 だし昆布)	・お菓子
延長保育	バナナ	バームクーヘン	パン	ドーナツ	お菓子	
	(月) 3・31	(火) 4・18	(水) 5・19	(木) 6・20	(金) 7・21	(土) 8・22
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 ・あじの竜田揚げ あじ しょうゆ 生姜 片栗粉 油 ・いんげん含め煮 いんげん 油揚げ 人参 えのき さとう しょうゆ かつおだし ・肉団子	・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 コーン ガラスープ ・チキン照り焼き ・ゴーヤチャンプルー 焼き豆腐 豚肉 ズッキーニ ゴーヤ 玉葱 人参 さとう しょうゆ 塩 油 ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 もやし 人参 しょうゆ さとう すりごま ごま油	・ごはん ・牛丼 牛肉 玉葱 土生姜 人参 絹さや さとう しょうゆ 油 かつおだし ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ だしかつお だし昆布 ・チーズ ・オクラのサラダ オクラ しめじ かにかまフレーク 青じそドレッシング	・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・さわらの照り焼き さわら しょうゆ さとう 片栗粉 かつおだし ・冬瓜のあんかけ 冬瓜 むき枝豆 人参 鶏ミンチ さとう しょうゆ 片栗粉 かつおだし ・しゅうまい 鉄腕豚肉しゅうまい	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・星のコロッケ 星のコロッケ 油 ・キーマカレー風 豚ミンチ 大豆水煮 玉葱 人参 コーン ダイストマト コンソメ ケチャップ さとう カレールウ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク カリフラワー 和風ドレッシング	・冷麺 冷凍ラーメン ささみフレーク 錦糸卵 きゅうり キャベツ 人参 ガラスープ 中華スープの素 しょうゆ 穀物酢
おやつ	・牛乳 ・おふラスク (おつゆ麩 マーガリン グ ラニュー糖)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・黒ゴマクッキー (小麦粉 砂糖 卵 マーガリン 黒ゴマ)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 7日・セタゼリー 21日・ゼリー	・お菓子
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子	

《ピーマンについて》

ビタミンCたっぷりのピーマン。ヘタの数は五角形が多いですが、栄養状態が良いと花びらがたくさんつき、六角形や七角形になるそうです。ヘタの数が多いほど糖度が高く、苦味を感じにくいそうです。つやがあり、緑色の濃いものを選びましょう♪



※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。