

	(月) 11・25	(火) 12・26	(水) 13・27	(木) 14・28	(金) 1・15・29	(土) 2・16・30
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 ・さんまおかか煮 ・かぼちゃのいとこ煮 南瓜 あずき だしかつお さとう しょうゆ ・三度豆ごま和え 三度豆 人参 しょうゆ さとう すりごま	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・鶏の竜田揚げ 鶏もも肉 塩 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 ・人参チャンプル 人参 ツナ 緑ピーマン 塩 さとう しょうゆ 油 ・アスパラサラダ アスパラ ポークハム 和風ドレッシング	・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 グリンピース カレールウ ・ミートボール ・チーズ ・マカロニサラダ 胡瓜 人参 マカロニ ささみフレーク マヨネーズ	・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ 葱 味噌 だし昆布 混合だし ・赤魚煮付け ・小松菜ソテー 小松菜 コーン 玉葱 ベーコン 油 塩 しょうゆ ・茄子かつお和え 茄子 ちくわ しょうゆ 花かつお	・ごはん ・すまし汁 玉葱 人参 三ツ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・肉じゃが 牛肉 ジャガ芋 玉葱 人参 いんげん だしかつお さとう しょうゆ ・豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 油 ・ほうれん草海苔和え ほうれん草 もやし カニフレーク しょうゆ 刻みのり	・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 だしかつお さとう しょうゆ
おやつ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・チーズおかかおにぎり (米 昆布だし 醤油 チーズ 花かつお)	・牛乳 ・メロンパン (食パン ホットケーキミックス 卵 マーガリン グラニュー糖)	・牛乳 ・米粉のケーキ	・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	バームクーヘン	ドーナツ	パン	お菓子	
	(月) 4	(火) 5・19	(水) 6・20	(木) 7・21	(金) 8・22	(土) 9
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 ・鮭の照り煮 鮭 だしかつお さとう 片栗粉 しょうゆ ・里芋の唐揚げ 里芋 だしかつお しょうゆ さとう 薄力粉 油 ・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 もやし 人参 ゆかり	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ヒレカツ ヒレカツ 油 ・南瓜サラダ 南瓜 ミックスベジタブル ごまドレッシング ・ブロッコリーソテー ブロッコリー カリフラワー お魚ソーセージスライス コンソメ	・ごはん ・親子丼 鶏肉 ふわふわたまご 玉葱 人参 グリンピース だしかつお しょうゆ さとう 片栗粉 ・ウィンナー ・チーズ ・春雨サラダ 春雨 胡瓜 むきえび 人参 甘酢	・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 ・にしん照り煮 ・あらめ煮 あらめ 焼きちくわ 油揚げ 人参 いんげん だしかつお さとう しょうゆ ・キャベツ塩昆布和え キャベツ 胡瓜 コーン 塩昆布	・ごはん ・わかめスープ 玉葱 えのき わかめ ガラスープ ・麻婆豆腐 合挽ミンチ 人参 たけのこ 赤だし味噌 にんにく しょうが さとう しょうゆ 片栗粉 青葱 サイコロ豆腐 ・コーンしゅうまい ・大根サラダ 大根 青じそドレッシング 人参 ちりめんじゃこ	・かき揚げうどん 冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青葱 だしかつお さとう しょうゆ
おやつ	・牛乳 ・フルーチェ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・ヨーグルト蒸しパン (ホットケーキミックス ヨーグルト 砂糖 サラダ油)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・カナッペ (クラッカー チーズ いちごジャム)	・お菓子
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子	

《里芋について》

里芋には、食物繊維やミネラルなど多くの栄養素が含まれており、便秘解消やむくみの予防に効果的です。

買う時は、丸みをおび、ふっくらとしているもの、固くしっかりとしているもの、縞模様のはっきり見えるものを選ぶのがコツです。

