

	(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	<b>・牛肉うどん</b> ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・さんまおかか煮</b> <b>・かぼちゃのいとこ煮</b> 南瓜 あずき だしかつお さとう しょうゆ <b>・三度豆ごま和え</b> 三度豆 人参 しょうゆ さとう すりごま	<b>・パン</b> <b>・パンプキンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・鶏の竜田揚げ</b> 鶏もも肉 塩 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 <b>・人参チャンプル</b> 人参 ツナ 緑ピーマン 塩 さとう しょうゆ 油 <b>・アスパラサラダ</b> アスパラ ポークハム 和風ドレッシング	<b>・ごはん</b> <b>・カレーシチュー</b> 豚肉 ジャガイモ 玉葱 人参 グリンピース カレールウ <b>・ミートボール</b> <b>・チーズ</b> <b>・マカロニサラダ</b> 胡瓜 人参 マカロニ ささみフレーク マヨネーズ	<b>・ごはん</b> <b>・味噌汁</b> 豆腐 油揚げ 葱 味噌 だし昆布 混合だし <b>・赤魚煮付け</b> <b>・小松菜ソテー</b> 小松菜 コーン 玉葱 ベーコン 油 塩 しょうゆ <b>・茄子かつお和え</b> 茄子 ちくわ しょうゆ 花かつお	<b>・ごはん</b> <b>・すまし汁</b> 玉葱 人参 三ツ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・肉じゃが</b> 牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 いんげん だしかつお さとう しょうゆ <b>・豆腐ナゲット</b> 豆腐ナゲット 油 <b>・ほうれん草海苔和え</b> ほうれん草 もやし カニフレーク しょうゆ 刻みのり	<b>・きつねうどん</b> 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	<b>・豚肉うどん</b> ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・鮭の照り煮</b> 鮭 だしかつお さとう 片栗粉 しょうゆ <b>・里芋の唐揚げ</b> 里芋 だしかつお しょうゆ さとう 薄力粉 油 <b>・チンゲン菜ゆかり和え</b> チンゲン菜 もやし 人参 ゆかり	<b>・パン</b> <b>・コーンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・ヒレカツ</b> ヒレカツ 油 <b>・南瓜サラダ</b> 南瓜 ミックスベジタブル ごまドレッシング <b>・ブロッコリーソテー</b> 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	<b>・ごはん</b> <b>・親子丼</b> 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 <b>・ウィンナー</b> <b>・チーズ</b> <b>・春雨サラダ</b> 春雨 胡瓜 むきえび 人参 甘酢	<b>・牛肉うどん</b> ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし <b>・にしん照り煮</b> <b>・あらめ煮</b> 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 <b>・キャベツ塩昆布和え</b> キャベツ 胡瓜 コーン 塩昆布	<b>・ごはん</b> <b>・わかめスープ</b> 玉葱 えのき わかめ ガラスープ <b>・麻婆豆腐</b> 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 <b>・コーンしゅうまい</b> <b>・大根サラダ</b> 大根 青じそドレッシング 人参 ちりめんじゃこ	<b>・かき揚げうどん</b> 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。

