

	(月) 2・16・30	(火) 3・17・31	(水) 4・18	(木) 5・19	(金) 6・20	(土) 7・21
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 豆腐 わかめ 葱 味噌 だし昆布 混合だし ・あじしそカツ あじしそカツ 油 ・じゃが玉煮 じゃが芋 玉葱 鶏ミンチ 人参 むき枝豆 かつおだし さとう しょうゆ ・チンゲン菜海苔和え チンゲン菜 コーン 人参 しょうゆ 刻みのり 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・家常豆腐 角揚げ 豚肉 ビーマン 人参 土生姜 かつおだし さとう しょうゆ ・春巻き 春巻き 油 ・小松菜塩昆布和え 小松菜 しめじ 塩昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 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 ツナフレーク 青じそドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ポテトとお米のささみカツ ポテトとお米のささみカツ 油 ・ナポリタン スパゲティ 玉葱 マッシュルーム グリンピース 油 さとう トマトケチャップ ・ブロッコリーソテー ブロッコリー お魚ソーセージスライス コンソメ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・さば味噌煮 さば 土生姜 かつおだし さとう しょうゆ 味噌 ・白菜含め煮 白菜 もやし 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・さつま芋ごま和え さつま芋 人参 しょうゆ さとう すりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華そば 冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 中華スープの素 ガラスープ 青ねぎ 味噌
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ごまとチーズのスティックケーキ (ホットケーキミックス 卵 牛乳 サラダチーズ さとう ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コーンフレーククッキー <small>(小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー さとう 牛乳 サラダ油 コーンフレーク)</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 23	(火) 10・24	(水) 11・25	(木) 12・26	(金) 13・27	(土) 14・28
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ 玉葱 人参 わかめ ガラスープ ・鮭のきのこソテー 鮭 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 ・ほうれん草ナムル ほうれん草 もやし ポークハム いらごま さとう しょうゆ ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ 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 グリーンピース ケチャップ コンソメ さとう しょうゆ ・ポテトカップグラタン ・アスパラサラダ アスパラ かにかま 和風ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビビンバ 豚ミンチ さとう しょうゆ みそ 切り干し大根 人参 しょうゆ さとう 酢 チンゲン菜 いらごま コーン ・ちくわ煮 ちくわ だし昆布 混合だし さとう しょうゆ ・チーズ ・もやしサラダ 太もやし 胡瓜 ツナフレーク ごまドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 油揚げ さつま芋 人参 味噌 だし昆布 混合だし ・カツオフライ かつおカツ 油 ・金平れんこん れんこん 大豆ミート 三色ビーマン さとう しょうゆ 油 ・キャベツゆかり和え キャベツ ささみフレーク ゆかり 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・すき焼き 牛肉 焼豆腐 玉葱 白菜 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・魚介ナゲット 魚介ナゲット 油 ・三度豆のかつお和え 三度豆 えのき しょうゆ 花かつお 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん 冷凍うどん 豚肉 玉葱 かつおだし さとう しょうゆ カレールウ 片栗粉 青ねぎ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス さとう 黒糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーツヨーグルト (ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃこサンド (食パン ちりめんじゃこ 青のり マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みご飯 (米 ちくわ 人参 しめじ だし昆布 しょうゆ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子	

《新米について》

秋は新米の季節です。どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べられることができるお米。炭水化物が豊富で身体のエネルギー源となります。また他にもたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素も含まれています！

