

	(月) 13・27	(火) 14・28	(水) 1・15・29	(木) 2・16・30	(金) 17	(土) 4・18
献立と食材料	・ごはん ・すまし汁 豆腐 人参 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・チキン照り焼き ・水菜煮つけ 水菜 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・大根サラダ 大根 わかめ じゃこ コーン 青じそドレッシング	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・さばの磯辺揚げ さば切り身 しょうゆ 青のり粉 片栗粉 油 ・マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 ささみフレーク マヨネーズ ・アスパラの和え物 アスパラ えのき 和風ドレッシング	・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 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 お魚ソーセージスライス 胡麻ドレッシング	・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 ・筑前煮 鶏肉 ごぼう こんにゃく 人参 しめじ 絹さや かつおだし さとう しょうゆ ・えび焼売 ・ほうれん草かつお和え ほうれん草 太もやし しょうゆ 花かつお	・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 ・さんま生姜煮 さんま 土生姜 かつおだし さとう しょうゆ ・南瓜そぼろあんかけ 南瓜 大豆ミート かつおだし さとう しょうゆ グリーンピース 片栗粉 ・三度豆ナムル 三度豆 人参 さとう しょうゆ いらごま ごま油	・やきそば 蒸焼きそば麺 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお
おやつ	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス さとう チーズ)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩)	・牛乳 ・鮭ごまおにぎり (米 昆布だし 醤油 鮭フレーク いらごま)	・牛乳 ・米粉のケーキ	・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) 6・20	(火) 7・21	(水) 8・22	(木) 9	(金) 10・24	(土) 11・25
献立と食材料	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・唐揚げ 鶏もも肉 しょうゆ 片栗粉 油 ・コンソメ煮 キャベツ 玉葱 ベーコン コーン コンソメ さとう しょうゆ ・さつま芋サラダ さつま芋 ミックスベジタブル マヨネーズ	・ごはん ・味噌汁 じゃが芋 わかめ 玉葱 味噌 だし昆布 混合だし ・ますの塩焼き ・千切り大根含め煮 切り干し大根 人参 豚肉 絹さや かつおだし さとう しょうゆ ・小松菜ゆかり和え 小松菜 ポークハム 人参 ゆかり	・ごはん ・牛丼 牛肉 玉葱 土生姜 人参 三度豆 しょうゆ さとう 油 かつおだし ・お魚ソーセージ ・チーズ ・白菜ごま和え 白菜 太もやし かにかま 人参 さとう しょうゆ いらごま	・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 ・豚のリンゴソース煮 豚肉 玉葱 りんご しょうが しめじ 人参 緑ピーマン みそ さとう しょうゆ ・コロケ 野菜コロケ 油 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ツナフレーク 青じそドレッシング	・ごはん ・味噌汁 葱 ちくわ まいたけ 味噌 だし昆布 混合だし ・赤魚西京焼き ・ひじきの炒り煮 芽ひじき 油揚げ 人参 むぎ枝豆 かつおだし さとう しょうゆ ・チンゲン菜塩昆布和え チンゲン菜 えのき 太もやし 塩昆布	11日 乳児生活発表会 25日 幼児生活発表会
おやつ	・牛乳 ・プリン (プリンの素 牛乳)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン ケチャップ マヨネーズ チーズ)	・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 さとう)	・お菓子
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子	

《さつま芋について》

秋が旬のさつま芋にはカリウムやビタミン、食物繊維が豊富で便秘やむくみ解消、免疫力を上げたり食欲を安定させる効果、安眠効果など様々な効果があります。

蒸す、焼く、揚げるなどおかずやスイーツなど幅広い調理ができます(o^ー^o)

