

	(月) 12・26	(火) 13・27	(水) 14・28	(木) 1・15・29	(金) 2・16・30	(土) 3・17
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉うどん 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 かつおフライ かつおフライ 油 ひじき炒め煮 芽ひじき 油揚げ 人参 いんげん さとう しょうゆ かつおだし 小松菜の塩昆布和え 小松菜 太もやし 塩昆布 ささみフレーク 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ みりん しょうゆ だし昆布 混合だし 豚肉と根菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう 人参 たけのこ さとう しょうゆ 穀物酢 グリーンピース かつおだし 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 油 さつま芋の含め煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 かつおだし 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 ビーフシチュー 牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ウィンナー チーズ 春雨サラダ 春雨 胡瓜 ポークハム 人参 甘酢 	<ul style="list-style-type: none"> パン コーンスープ スープの素 牛乳 ハンバーグ かぼちゃの含め煮 かぼちゃ しょうゆ だし昆布 かつおだし ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク ゴマドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 味噌汁 まいたけ ちくわ 青葱 味噌 だし昆布 混合だし さばのカレー風味フライ さば切り身 カレールウ 塩 片栗粉 油 絹さやのソテー 絹さや しめじ 人参 油揚げ 油 塩 しょうゆ もち米肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば 蒸し焼きそば麺 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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズ入り蒸しパン (ホットケーキミックス サラダ チーズ 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 寒天入りフルーツポンチ (粉寒天 砂糖 バナナ みかん 缶 バイナッブル缶 サイダー) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> お菓子
延長保育	バナナ	パン	バームクーヘン	ドーナツ	お菓子	
	(月) 5・19	(火) 6・20	(水) 7・21	(木) 8・22	(金) 9・23	(土) 10・24
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 わかめスープ 玉葱 しめじ わかめ ガラスープ 麻婆茄子 豚ミンチ 人参 青葱 たけのこ にんにく 生姜 赤だし味噌 さとう しょうゆ 片栗粉 揚げ茄子 焼きギョーザ チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 太もやし ゆかり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉うどん 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 カレイ煮付け 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 人参 絹さや さとう しょうゆ かつおだし 三度豆の海苔和え 三度豆 えのき 人参 ちくわ 刻みのり しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 カレシチュー 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ミートボール チーズ カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 お魚ソーセージスライス 和風ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯 味噌汁 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし 鮭の塩麹焼き 秋鮭切り身 塩麹 さとう しょうゆ かつおだし かぼちゃの含め煮 かぼちゃ しょうゆ だし昆布 かつおだし ほうれん草ごま和え ほうれん草 ポークハム さとう しょうゆ すりごま 	<ul style="list-style-type: none"> パン パンプキンスープ スープの素 牛乳 ささみほぐし煮 ささみ しょうゆ だし しょうゆ キャベツのコンソメ煮 キャベツ 玉葱 人参 ベーコン コンソメ さとう しょうゆ ポテトサラダ ポテトベース 人参 コーン サラダチーズ 塩 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 かつおだし さとう しょうゆ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうゼリーの素) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きな粉トースト (食パン きな粉 砂糖 マーガリン) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 フルーチェ(いちご) (フルーチェの素 牛乳) 	<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	

《オクラについて》

オクラは緑黄色野菜のひとつで、多くの栄養素が含まれています。

オクラのネバネバの成分は、ペクチンなどの食物繊維で、血液中のコレステロール値や血糖値を下げる働き、便秘予防などに効果があるといわれています。今月は、オクラをドレッシングで和えたサラダで提供します♪



※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。