







こんだてひょう



1日 (木)	・さつま芋ごはん ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつま芋、人参、黒ごま ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩、味噌 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
2日 (金)	・小豆ごはん ・味噌汁 ・じゃが芋のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小豆 ⇒大根、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、豆腐マヨネーズ
5日 (月)	・雑穀ごはん ・野菜スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
6日 (火)	・五目寿司 ・味噌汁 ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒キャベツ、人参、鰹節
8日 (木)	・梅とひじきのごはん ・清まし汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、ひじき、ちりめん ⇒木綿豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ
9日 (金)	・発芽玄米ごはん ・豆カレー  ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、ミックスビーンズ、生姜、 にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、黄桃、りんご ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイナップル、みかん、バナナ、りんご
12日 (月)	・枝豆ごはん ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒大根、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、味噌 ⇒がんも
13日 (火)	・菜飯 ・清まし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ちりめん ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ
15日 (木)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ、味噌
16日 (金)	・おこめナポリタン ・豆乳スープ ・バナナ	⇒おこめ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ソース ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒バナナ

19日 (月)	・しそごはん ・味噌汁 ・金時煮豆	⇒発芽玄米、塩麴、しそ、ゆかり、人参 ⇒白菜、玉ねぎ、人参、なめこ、油揚げ、味噌 ⇒金時豆
20日 (火)	・発芽玄米ごはん ・中華スープ ・麻婆豆腐 	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、 生姜、にんにく
22日 (木)	・和風ピラフ ・清まし汁 ・人参の和え物  ・あじさいゼリー 	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつ葉 ⇒人参、もやし、ツナ ⇒あじさいゼリー
23日 (金)	・ふりかけごはん ・清まし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鰹節、ちりめん、塩昆布、白いりごま ⇒大根、人参、わかめ、ねぎ、干し椎茸、麩 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ、油揚げ
26日 (月)	・発芽玄米ごはん ・中華コーンスープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、干し椎茸、コーン、クリームコーン ⇒厚揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、筍
27日 (火)	・鮭ごはん ・豆乳味噌汁 ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳、味噌 ⇒ブロッコリー、人参、豆腐マヨネーズ
29日 (木)	・シーチキンピラフ ・清まし汁 ・じゃが芋の旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく
30日 (金)	・発芽玄米ごはん ・味噌汁 ・赤魚のたれ焼きと フライドポテト	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、玉ねぎ、厚揚げ、豆苗 ⇒赤魚 ⇒じゃが芋

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。

★食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

☆  スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来ててください。