





こんだてひょう



1日 (金)	・梅と枝豆ごはん ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、枝豆、ちりめん ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、高野豆腐
4日 (月)	・かやくごはん ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、油揚げ ⇒大根、人参、かぼちゃ、油揚げ、玉ねぎ ⇒金時豆
5日 (火)	・じゃこおかごはん ・春雨スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ちりめん、鰹節、白いりごま ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、春雨 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
7日 (木)	・五目寿司 ・味噌汁 ・ブロッコリーのごま和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒大根、人参、玉ねぎ、厚揚げ、豆苗 ⇒ブロッコリー、人参
8日 (金)	・そばろ井  ・清まし汁 ・梨	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ほうれん草、高野豆腐 ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒梨
11日 (月)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、コーン ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
12日 (火)	・発芽玄米ごはん ・厚揚げカレー  ・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、さつま芋、えのき、厚揚げ、生姜、 にんにく、黄桃、りんご ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイナップル、みかん、バナナ、ゼリー
14日 (木)	・鮭ごはん ・清まし汁 ・じゃが芋の旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、小松菜、人参 ⇒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
15日 (金)	・ゆかりしそごはん ・春雨スープ ・さつま芋サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒さつま芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、豆腐マヨネーズ

19日 (火)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・黄桃	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ ⇒黄桃
21日 (木)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、油揚げ、ねぎ ⇒大根、人参、里芋、厚揚げ、さつま芋、こんにゃく
22日 (金)	・発芽玄米ごはん ・清まし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、干し椎茸、豆苗 ⇒玉ねぎ、人参、椎茸、筍、ピーマン、厚揚げ
25日 (月)	・ふりかけごはん ・味噌汁 ・がんもの煮物 ※秋季運動会雨天延期の場合の献立	⇒発芽玄米、塩麴、鰹節、白いりごま、塩昆布、ちりめん ⇒人参、玉ねぎ、さつま芋、かぼちゃ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒がんも
26日 (火)	・雑穀ごはん ・清まし汁 ・さばの塩焼きと キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒キャベツ、人参、ピーナッツ粉末
28日 (木)	・さつま芋ごはん ・豆乳スープ ・春雨のサラダ ・月見だんご 	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつま芋、黒いりごま ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ、白いりごま ⇒月見だんご
29日 (金)	・和風ピラフ ・清まし汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒大根、人参、わかめ、ねぎ、干し椎茸、麩 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」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。