



# こんだてひょう



2日 (月)	・ゆかりとこんぶのごはん ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、塩昆布、人参 ⇒大根、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、ねぎ ⇒がんも
3日 (火)	・雑穀枝豆ごはん ・清まし汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米、枝豆 ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒赤魚、人参、椎茸、枝豆
5日 (木)	・菜飯 ・春雨スープ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参、ちりめん ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒人参、もやし、ツナ
6日 (金)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・じゃが芋の旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく
10日 (火)	・かやくごはん ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、油揚げ ⇒人参、玉ねぎ、さつま芋、かぼちゃ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ
12日 (木)	・ちらし寿司 ・清まし汁 ・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、きぬさや、刻みのり、でんぶ ⇒木綿豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒ブロッコリー、人参
13日 (金)	・発芽玄米ごはん ・きのこカレー ・大根の漬物 ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒しめじ、エリンギ、えのき、じゃが芋、さつま芋、人参 ⇒大根、生姜 ⇒りんご
16日 (月)	・梅とひじきのごはん ・豆乳味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、ちりめん、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒金時豆
17日 (火)	・小豆と栗のごはん ・清まし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、小豆、栗 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ

19日 (木)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・ブロッコリーのサラダ ・パンプキンババロア	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、コーン ⇒ブロッコリー、人参、コーン、豆腐マヨネーズ ⇒パンプキンババロア
20日 (金)	・鮭ごはん ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、小松菜、人参 ⇒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
23日 (月)	・和風麻婆丼 ・中華スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、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 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍 ⇒黄桃
24日 (火)	・ゆかりしそごはん ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、しそ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
26日 (木)	・おこめんナポリタン ・豆乳スープ ・フルーツポンチ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、バナナ、りんご
27日 (金)	・ふりかけごはん ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鰹節、白いりごま、塩昆布、ちりめん ⇒玉ねぎ、人参、白菜、なめこ、油揚げ ⇒大根、人参、里芋、椎茸、こんにゃく、厚揚げ
30日 (月)	・雑穀ごはん ・味噌汁 ・鮭の塩焼きとフライドポテト	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、ねぎ ⇒鮭、じゃが芋
31日 (火)	・カレーピラフ ・野菜スープ ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、コーン、ピーマン、ベジミンチ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ、豆腐マヨネーズ

☆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ください。