






# こんだてひょう



2日 (木)	・ そぼろ丼 ・ 清まし汁  ・ りんご	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒りんご
6日 (月)	・ 梅しごはん ・ 豆乳味噌汁 ・ がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、しそ、ゆかり、人参、白いりごま ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつま芋、豆乳 ⇒がんも
7日 (火)	・ 塩っぺの炊き込みごはん ・ 野菜スープ ・ かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、舞茸、椎茸、人参、油揚げ、塩昆布 ⇒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
9日 (木)	・ じゃこおかごはん ・ 味噌汁 ・ 厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ちりめん、鰹節 ⇒大根、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒厚揚げ、人参、玉ねぎ、えのき
10日 (金)	・ 五目寿司 ・ 清まし汁 ・ 切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、きぬさや、かんぴょう、油揚げ ⇒大根、人参、干し椎茸、わかめ、ねぎ、麩 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ
13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 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒金時豆
14日 (火)	・ 発芽玄米ごはん ・ 野菜スープ ・ 厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒厚揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、筍
16日 (木)	・ 和風ピラフ ・ 豆乳スープ ・ 春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒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
17日 (金)	・ 鮭ごはん ・ 味噌汁 ・ 小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ

20日 (月)	・ 発芽玄米ごはん ・ 中華スープ ・ 麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、春雨
21日 (火)	・ シーチキンピラフ ・ 清まし汁 ・ ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒大根、人参、干し椎茸、豆苗 ⇒ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、木綿豆腐
24日 (金)	・ 発芽玄米ごはん  ・ コーンカレー ・ 大根の漬物 ・ フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつま芋、玉ねぎ、人参、エリンギ、えのき、コーン、黄桃、りんご、生姜、にんにく ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイナップル、みかん、バナナ、りんご
27日 (月)	・ ふりかけごはん ・ 味噌汁 ・ 根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、鰹節、白いりごま ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒大根、人参、里芋、さつま芋、こんにゃく、厚揚げ、干し椎茸
28日 (火)	・ おこめん焼きそば ・ 野菜スープ ・ バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、油揚げ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、トマト ⇒バナナ
 30日 (木)	・ さつま芋と塩昆布のごはん ・ ビーフン汁 ・ がんもとひじきの煮物 ・ スイートポテト 	⇒発芽玄米、塩麴、さつま芋、人参、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ビーフン ⇒がんも、ひじき、人参、玉ねぎ、油揚げ ⇒お米 de スイートポテト

☆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。

★野菜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。

