



こんだてひょう



9日 (火)	・七草ごはん ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、七草（セリ、スズナ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズシロ）、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、えのき、しめじ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ
11日 (木)	・雑穀枝豆ごはん ・清まし汁 ・春雨サラダ ・ミニおはぎ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ ⇒ミニおはぎ
12日 (金)	・鮭ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒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
15日 (月)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・小松菜と油揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒大根、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
16日 (火)	・発芽玄米ごはん ・コーンカレー ・大根の漬物 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、玉ねぎ、人参、エリンギ、えのき、コーン、りんご、黄桃、にんにく、生姜 ⇒大根、生姜 ⇒バナナ
18日 (木)	・かやくごはん ・豆乳味噌汁 ・白玉入り金時豆煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、ちりめん、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、豆乳 ⇒金時豆、白玉だんご
19日 (金)	・菜飯 ・清まし汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参、ちりめん ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒赤魚、人参、えのき

22日 (月)	・和風ピラフ ・豆乳スープ ・キャベツのピーナッツ和え	⇒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 ⇒キャベツ、人参、ピーナッツ粉末
23日 (火)	・五目寿司 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒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、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒人参、もやし、ツナ
25日 (木)	・和風麻婆豆腐丼 ・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
26日 (金)	・ふりかけごはん ・清まし汁 ・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 ⇒絹ごし豆腐、人参、干し椎茸、わかめ、みつば ⇒大根、人参、里芋、椎茸、こんにゃく、厚揚げ
29日 (月)	・雑穀ごはん ・春雨スープ ・がんもの煮物	⇒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、えのき、しめじ、春雨 ⇒がんも
30日 (火)	・梅と枝豆のごはん ・味噌汁 ・さばの塩焼きと ブロッコリーのごま和え	⇒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 ⇒塩さば ⇒ブロッコリー、人参

☆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。