




2月 こんだてひょう 2月

1日 (木)	・きつねうどん ・切干大根のサラダ ・バナナ	⇒玄米麺、油揚げ、麩、みつば ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ ⇒バナナ
2日 (金)	・かやくごはん ・清まし汁 ・じゃが芋の旨煮 ・ガトーショコラ 	⇒発芽玄米、塩麩、人参、干し椎茸、ちりめん、油揚げ ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく ⇒お米 de ガトーショコラ
5日 (月)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麩、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
6日 (火)	・おこめんナポリタン ・野菜スープ ・りんご	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき、コーン ⇒りんご
8日 (木)	・梅しそごはん ・豆乳味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麩、梅干し、しそ、ゆかり、人参、白いりごま、黒いりごま ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、さつまいも、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
9日 (金)	・さつまいもと塩昆布のごはん ・清まし汁 ・鮭の塩焼きとフライドポテト	⇒発芽玄米、塩麩、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒鮭、じゃが芋
13日 (火)	・発芽玄米ごはん ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麩 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン ⇒人参、玉ねぎ、干し椎茸、高野豆腐、きくらげ、春雨、生姜、にんにく
15日 (木)	・鮭ごはん ・味噌汁 ・がんもとひじきの煮物	⇒発芽玄米、塩麩、鮭、小松菜、人参 ⇒玉ねぎ、人参、白菜、なめこ、油あげ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、がんも
16日 (金)	・発芽玄米ごはん ・きのこカレー  ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麩 ⇒しめじ、エリンギ、えのき、じゃが芋、さつまいも、人参、玉ねぎ、油揚げ、生姜、にんにく、黄桃、りんご ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、バナナ、りんご

19日 (月)	・ふりかけごはん ・清まし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麩、ちりめん、塩昆布、鰹節 ⇒絹ごし豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒大根、人参、里芋、干し椎茸、こんにゃく、厚揚げ
20日 (火)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麩、大根、生姜、もみのり ⇒玉ねぎ、人参、さつまいも、かぼちゃ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、油揚げ
22日 (木)	・菜飯 ・春雨スープ ・さつまいものサラダ	⇒発芽玄米、塩麩、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 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり
23日 (金)	・カレーピラフ ・野菜スープ ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麩、人参、ピーマン、コーン、ベジミンチ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき ⇒ブロッコリー、人参
26日 (月)	・おかかごはん ・豆乳スープ ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麩、人参、かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸
27日 (火)	・そぼろ丼  ・清まし汁  ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麩、人参、玉ねぎ、ほうれん草、高野豆腐 ⇒大根、干し椎茸、わかめ、ねぎ、麩 ⇒黄桃

☆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。

