








こんだてひょう



1日 (木)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・りんご	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸 ⇒りんご
2日 (金)	・ふりかけごはん ・野菜スープ ・金時豆の煮物 ・ひし形三色ゼリー  	⇒発芽玄米、塩麴、鰹節、ちりめん、塩昆布、白いりごま ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、豆乳 ⇒金時豆 ⇒ひし形三色ゼリー
5日 (月)	・きつねうどん ・切干大根のサラダ ・バナナ	⇒玄米麺、いなり揚げ、みつば ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ ⇒バナナ
6日 (火)	・おいなりさん ・味噌汁 ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒人参、玉ねぎ、さつま芋、かぼちゃ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、ピーナッツ粉末
8日 (木)	・ゆかりと昆布のごはん ・豆乳スープ ・じゃが芋のカレーチーズ焼き ・お米 de 桃のタルト 	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、塩昆布、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ ⇒じゃが芋、コーン、ベジミンチ、まめまーじゅ ⇒お米 de 桃のタルト
9日 (金)	・和風ピラフ ・清まし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
12日 (月)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・フライドポテトとコーン	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ ⇒じゃが芋、コーン

13日 (火)	・発芽玄米ごはん ・野菜カレー  ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、しめじ、油揚げ、りんご、黄桃、にんにく、生姜 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、バナナ、りんご
15日 (木)	・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、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ
16日 (金)	・和風麻婆豆腐丼  ・中華スープ ・黄桃とパイナップル	⇒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、椎茸、えのき ⇒黄桃、パイナップル
19日 (月)	・菜飯 ・清まし汁 ・根野菜の煮物	⇒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 ⇒大根、人参、里芋、干し椎茸、こんにゃく、厚揚げ
20日 (火)	・ゆかりしそごはん ・味噌汁 ・じゃが芋の旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、しそ ⇒白菜、玉ねぎ、人参、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく
22日 (木)	・かやくごはん ・春雨スープ ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、油揚げ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒赤魚、人参、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ください。