



# こんだてひょう



1日 (金)	・梅とひじきごはん ・味噌汁 ・さつま芋サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、ひじき、ゆかり ⇒人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、えのき、じゃが芋、ねぎ ⇒さつま芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、ソイマヨネーズ
4日 (月)	・ふりかけごはん ・味噌汁 ・じゃが芋旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、白ごま、塩昆布 ⇒大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、こんにゃく、木綿豆腐、油揚げ、白ねぎ ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん
5日 (火)	・菜飯 ・清まし汁 ・高野豆腐とひじきの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参、白ごま ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒高野豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき
7日 (木)	・雑穀枝豆ごはん ・豆乳スープ ・さば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、白ごま、枝豆 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒さば、じゃが芋
8日 (金)	・和風麻婆丼 ・ビーフン汁 ・バナナ 1/2 本	⇒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 ⇒キャベツ、人参、干し椎茸、ビーフン ⇒バナナ
11日 (月)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・金時煮豆	⇒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、しめじ、えのき、ねぎ ⇒金時豆
12日 (火)	・おかかごはん ・野菜スープ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節、白ごま ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき ⇒ブロッコリー、人参、コーン、ツナ、ソイマヨネーズ
14日 (木)	・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、塩麴 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギ、油揚げ、生姜、にんにく、黄桃、りんご ⇒大根、生姜 ⇒フルーツポンチ、ゼリー、バナナ
15日 (金)	・小豆ごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、小豆 ⇒人参、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、白ねぎ、豆乳 ⇒大根、人参、小松菜、厚揚げ
18日 (月)	・梅しそごはん ・清まし汁 ・人参しりしり	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、しそ、ゆかり、人参、白ごま、黒ごま ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒人参、もやし、ツナ

19日 (火)	・さつま芋ごはん ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつま芋、人参、黒ごま ⇒木綿豆腐、大根、人参、白菜、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒がんも
21日 (木)	・おこめんナポリタン ・野菜スープ ・みかんタルト	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、厚揚げ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒お米 DE みかんタルト
22日 (金)	・そばろ丼 ・味噌汁 ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ほうれん草、高野豆腐 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒黄桃
25日 (月)	・雑穀ごはん ・清まし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米、白ごま ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、もやし、油揚げ
26日 (火)	・和風ピラフ ・とろみスープ ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒白菜、人参、筍、しめじ、もやし、干し椎茸、生姜 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、白ごま
28日 (木)	・五目寿司 ・清まし汁 ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒キャベツ、人参、もやし
29日 (金)	・鮭ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、人参、なめこ、白菜、油揚げ、白ねぎ ⇒かぼちゃ、高野豆腐、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てください。