







こんだてひょう



| | | |
|--------------------|---|---|
| 3日 (月) | ・ さつま芋ごはん ・ 味噌汁 ・ 春雨サラダ | ⇒ 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 ⇒ 春雨、キャベツ、人参、きゅうり、白ごま |
| 4日 (火) | ・ ちらし寿司 ・ 清まし汁 ・ かぼちゃのそぼろ煮 | ⇒ 発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、いんげん、でんぶ、刻みのり ⇒ 木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒ かぼちゃ、人参、高野豆腐 |
| 6日 (木) | ・ 発芽玄米ごはん ・ 豆カレー ・ 大根の漬物  ・ フルーツポンチ | ⇒ 発芽玄米、塩麴 ⇒ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、えのき、枝豆、ミックスビーンズ、厚揚げ、生姜、にんにく、りんご、黄桃 ⇒ 大根、生姜 ⇒ フルーツミックス、バナナ、ゼリー |
| 7日 (金) | ・ ごま塩ごはん ・ 味噌汁 ・ 厚揚げの野菜あんかけ | ⇒ 発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒ 大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒ 厚揚げ、人参、えのき、小松菜 |
| 10日 (月) | ・ 梅しそごはん ・ 豆乳味噌汁 ・ ブロッコリーマヨサラダ | ⇒ 発芽玄米、塩麴、梅干し、しそ、ゆかり、人参、白ごま、黒ごま ⇒ 人参、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒ ブロッコリー、人参、コーン、ツナ、ソイマヨネーズ |
| 11日 (火) | ・ 枝豆ごはん ・ わかめスープ ・ ビーフン炒め | ⇒ 発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、油揚げ ⇒ わかめ、玉ねぎ、コーン ⇒ ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、油揚げ |
| 13日 (木) | ・ そぼろ丼  ・ 中華スープ ・ 梨 | ⇒ 発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒ キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、生姜 ⇒ 梨 |
| 14日 (金) | ・ ゆかり菜飯 ・ 清まし汁 ・ 鮭の塩焼きとフライドポテト | ⇒ 発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ゆかり、白ごま ⇒ 木綿豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ 鮭、さつま芋 |

| | | |
|--------------------|---|---|
| 18日 (火) | ・ 出汁炊きかやくごはん ・ 清まし汁 ・ がんもの煮物 | ⇒ 発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、油揚げ ⇒ 絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、みつば ⇒ がんも |
| 20日 (木) | ・ 発芽玄米ごはん ・ えのきスープ ・ 和風麻婆春雨 | ⇒ 発芽玄米、塩麴 ⇒ えのき、チンゲン菜、コーン ⇒ 人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、高野豆腐、生姜、にんにく、ピーマン、春雨、きくらげ |
| 21日 (金) | ・ お赤飯風 ・ 根菜の味噌汁 ・ 人参しりしり | ⇒ 発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒ 大根、人参、里芋、干し椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒ 人参、もやし、ツナ |
| 25日 (火) | ・ 雑穀ごはん ・ 豆乳スープ ・ 大根の煮物 | ⇒ 発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米、白ごま ⇒ キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒ 大根、人参、厚揚げ、小松菜 |
| 27日 (木) | ・ カレーうどん  ・ 切干大根のサラダ ・ お月見大福  | ⇒ 玄米麺、人参、玉ねぎ、ねぎ ⇒ 切干大根、人参、枝豆、ツナ、ソイマヨネーズ ⇒ お月見大福 |
| 28日 (金) | ・ 塩っぺの炊き込みごはん ・ 味噌汁 ・ キャベツのピーナッツ和え | ⇒ 発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒ さつま芋、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒ キャベツ、人参、ピーナッツ粉末 |

☆ 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。