



こんだてひょう



1日 (月)	・五目寿司 ・味噌汁 ・金時豆とさつまいもの煮物	⇒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 ⇒金時豆、さつまいも
2日 (火)	・ゆかりと塩昆布ごはん ・清まし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ
4日 (木)	・おこわ風かやくごはん ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、人参、干し椎茸、えのき ⇒木綿豆腐、大根、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
5日 (金)	・発芽玄米ごはん ・秋野菜カレー ・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、さつまいも、かぼちゃ、しめじ、えのき、油揚げ、生姜、にんにく、りんご、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒フルーツミックス、りんご、バナナ
9日 (火)	・ごま塩ごはん ・豆乳の味噌汁 ・大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒大根、人参、厚揚げ、小松菜
11日 (木)	・ふりかけごはん ・清まし汁 ・さばの塩焼きと ブロッコリーのごま和え	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、白ごま ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば、ブロッコリー、人参
12日 (金)	・ゆかり菜飯 ・清まし汁 ・人参しりしり	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ゆかり、白ごま ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、水菜 ⇒人参、もやし、ツナ
15日 (月)	・雑穀枝豆ごはん ・味噌汁 ・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、白ごま、枝豆 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、白菜、ねぎ ⇒がんも
16日 (火)	・和風ピラフ ・野菜スープ ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ブロッコリー、トマト ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、白ごま

18日 (木)	・栗ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・パンプキンババロア	⇒発芽玄米、塩麴、栗、人参、油揚げ ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、かぼちゃ、わかめ、ねぎ ⇒ほうれん草、人参、椎茸、糸こんにゃく、木綿豆腐 ⇒パンプキンババロア
19日 (金)	・発芽玄米ごはん ・ビーフン汁 ・厚揚げの酢豚風煮物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ビーフン、キャベツ、人参、干し椎茸 ⇒厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン
22日 (月)	・鮭ごはん ・豆乳スープ ・さつまいものサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、ソイマヨネーズ
23日 (火)	・人参とコーンのごはん ・味噌汁 ・ししゃもとフライドポテト	⇒発芽玄米、塩麴、人参、コーン、油揚げ ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、人参、なめこ、白菜、油揚げ、白ねぎ ⇒ししゃも、じゃが芋
25日 (木)	・梅ひじきごはん ・根菜の味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮浸し	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、ひじき、ゆかり ⇒大根、人参、里芋、干し椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
26日 (金)	・和風麻婆丼 ・えのきスープ ・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 ⇒えのき、チンゲン菜、コーン ⇒黄桃
29日 (月)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・柿	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、生姜 ⇒柿
30日 (火)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・ブロッコリーのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒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、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。