



# こんだてひょう



<b>1日 (木)</b>	・お赤飯風 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、油あげ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、高野豆腐
<b>2日 (金)</b>	・塩っぺごはん ・清まし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油あげ、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
<b>5日 (月)</b>	・梅しそごはん ・春雨スープ ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、梅干し、ゆかり、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒がんも
<b>6日 (火)</b>	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・ブロッコリーごま和え	⇒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 ⇒大根、人参、玉ねぎ、厚あげ、豆苗 ⇒ブロッコリー、人参
<b>8日 (木)</b>	・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 ⇒しめじ、えのき、エリンギ、じゃが芋、さつま芋、人参、玉ねぎ、 生姜、にんにく、黄桃、りんご ⇒大根、生姜 ⇒フルーツミックス、バナナ、りんご
<b>9日 (金)</b>	・さつまいもと昆布のごはん ・清まし汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつま芋、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつ葉 ⇒赤魚、人参、椎茸、ねぎ
<b>12日 (月)</b>	・かやくごはん ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、油あげ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ ⇒大根、人参、里芋、厚あげ、こんにゃく
<b>13日 (火)</b>	・おこめんナポリタン ・豆乳スープ ・りんご	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒りんご
<b>15日 (木)</b>	・発芽玄米ごはん ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、高野豆腐、ピーマン、春雨、 きくらげ、生姜、にんにく

<b>16日 (金)</b>	・発芽玄米ごはん ・味噌汁 ・鮭とフライドさつまいも	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、人参、白菜、なめこ、油あげ ⇒鮭、さつまいも
<b>19日 (月)</b>	・ごま塩ごはん ・かぼちゃのポタージュ ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒かぼちゃ、かぼちゃのピューレ、じゃが芋、玉ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、コーン、ツナ、ソイマヨネーズ
<b>20日 (火)</b>	・ふりかけごはん ・豆乳味噌汁 ・厚あげのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、白ごま ⇒人参、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ、豆乳 ⇒厚あげ、人参、えのき
<b>22日 (木)</b>	・菜飯 ・清まし汁 ・じゃが芋のチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃが芋、玉ねぎ、まめまーじゅ
<b>26日 (月)</b>	・雑穀ごはん ・味噌汁 ・小松菜と厚あげの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒小松菜、人参、厚あげ
<b>27日 (火)</b>	・きつねうどん ・さつま芋サラダ ・バナナ	⇒玄米めん、みつ葉、いなり揚げ ⇒さつま芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、ソイマヨネーズ ⇒バナナ
<b>29日 (木)</b>	・ゆかりと昆布のごはん ・味噌汁 ・春雨サラダ ・ブルーベリータルト	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、塩昆布、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ ⇒ブルーベリータルト
<b>30日 (金)</b>	・和風ピラフ ・えのきスープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒えのき、チンゲン菜、コーン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、油あげ

☆あけほ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。

★野菜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。