



こんだてひょう

| | | |
|----------------|---------------------------------|--|
| 1日 (木) | ・ごはん ・味噌汁 ・大根と大豆の煮物 | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、大豆、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、きなこおはぎ風 |
| 2日 (金) | ・ひじきごはん ・ビーフン汁 ・豆腐のとろとろ煮 | ⇒発芽玄米、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、じゃがいも、椎茸、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、オレンジスイートポテト |
| 3日 (土) | ・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 5日 (月) | ・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃポーロ、煮りんご |
| 6日 (火) | ・なめし ・味噌汁 ・マッシュポテト | ⇒発芽玄米、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、ひじき、ブロッコリー おやつ⇒ふんわりソフトせん、いもようかん |
| 7日 (水) | ・豆腐丼 ・コロコロスープ | ⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、かぼちゃ、ブロッコリー おやつ⇒あかちゃんせんべい、バナナ |
| 8日 (木) | ・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒ベリースティック、蒸しパン |
| 9日 (金) | ・ごはん ・味噌汁 ・大根と大豆の煮物 | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、大豆、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、いちごゼリー |
| 10日 (土) | ・すき焼き風丼 ・味噌汁 | ⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 12日 (月) | ・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、豆腐、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒赤魚 おやつ⇒鉄塩せん、スティックポテト |
| 13日 (火) | ・人参ごはん ・クリームスープ ・じゃがいもの旨煮 | ⇒発芽玄米、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆乳、コーン、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、オレンジゼリー |
| 14日 (水) | ・そぼろ丼 ・トマトスープ | ⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、高野豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、トマト、豆腐、かぼちゃ、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃポーロ、バナナ |

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆つぼみ組は 2 歳以上と同じ献立です。水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。

(今月は7・14・21日のみです)

| | | |
|----------------|-----------------------------------|--|
| 15日 (木) | ・コーンごはん ・マカロニスープ ・マッシュパンブキン | ⇒発芽玄米、人参、コーン ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、マカロニ、じゃがいも、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、サンタさんの三色デザート |
| 16日 (金) | ・ごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、椎茸、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒よもぎ入りあかちゃんせんべい、きなこおはぎ風 |
| 17日 (土) | ・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、小松菜 ⇒豆腐、ほうれん草、人参 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 19日 (月) | ・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、いもようかん |
| 20日 (火) | ・ひじきごはん ・クリームスープ ・さつまいもの煮物 | ⇒発芽玄米、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、コーン、豆乳、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒ベリースティック、煮りんご |
| 21日 (水) | ・豆腐丼 ・野菜スープ | ⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ |
| 22日 (木) | ・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、豆腐、じゃがいも、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、蒸しパン |
| 23日 (金) | ・ごはん ・中華スープ ・大根と大豆の煮物 | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、白菜、椎茸、さつまいも、小松菜 ⇒大根、人参、大豆、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、ブドウゼリー |
| 24日 (土) | ・すき焼き風丼 ・味噌汁 | ⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 26日 (月) | ・ごはん ・ビーフン汁 ・赤魚の煮付け | ⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、コーン、さつまいも、ブロッコリー ⇒赤魚 おやつ⇒あかちゃんせんべい、スティックポテト |
| 27日 (火) | ・なめし ・豆乳味噌汁 ・マッシュポテト | ⇒発芽玄米、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、椎茸、豆乳、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、ひじき、ブロッコリー おやつ⇒鉄塩せん、ピーチゼリー |
| 28日 (水) | ・そぼろ丼 ・コロコロスープ | ⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、さつまいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもチップ、バナナ |