



10日 (火)	・七草ご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、七草、人参、油揚げ、小松菜	アレルギー代替・除去食 がんも ⇒厚揚げ
	・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物と かぶさつまちゃん せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(大根) ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒がんも、かぶさつまちゃん	
12日 (木)	・ごま塩ご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩	ごま塩 ⇒除去
	・けんちん汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き ・ミニおはぎ ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし ⇒ミニおはぎ	
13日 (金)	・おこめん塩焼きそば ⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、塩昆布	ごま油 ⇒除去
・中華スープ ・りんご ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒りんご		
16日 (月)	・ゆかりしそご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ	
	・すまし汁 ・絹厚揚げのから揚げ ・ブロッコリーサラダ ⇒絹ごし豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
17日 (火)	・和風ピラフ ⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり	
	・味噌汁 ・根野菜の煮物 ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸 絹厚揚げ、かぶさつまちゃん	
19日 (木)	・発芽玄米ご飯 ⇒発芽玄米、塩麴	パイン ⇒りんご
	・厚揚げカレー ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、さつまいも 絹厚揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒じゃがいも ⇒黄桃、みかん、パイン	

20日 (金)	・鮭ピラフ ⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜	
	・豆乳スープ ・ひじきと高野豆腐の煮物 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ、油揚げ	
23日 (月)	・麻婆豆腐丼 ⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、筍	ごま油 ⇒除去
	・中華スープ ・みかん 干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒みかん	
24日 (火)	・さつまいもご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも	
	・味噌汁 ・さばの塩焼き ・じゃがいもの バランスサラダ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒さば ⇒じゃがいも、人参、ほうれん草、ごぼう、ひじき キャベツ、コーン、枝豆	
26日 (木)	・ふりかけご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん、白いりごま	白いりごま ⇒除去
	・すまし汁 ・切り干し大根のサラダ ⇒ほうれん草、椎茸、人参、えのき、しめじ、コーン ⇒切り干し大根、人参、枝豆、ツナ	
27日 (金)	・ゆかりと枝豆ご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、枝豆	
	・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物 ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
30日 (月)	・赤米ご飯 ⇒発芽玄米、塩麴、赤米	バナナ ⇒りんご
	・味噌汁 ・いわしのとろ煮 ・キャベツのおかか和え ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、かつお節	
31日 (火)	・シーチキンピラフ ⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ	
	・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」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ください。

★「アレルギー代替・除去食」の項目が増えました。

その日アレルギーがある給食が出るお子様には、除去または代替食を提供いたします。