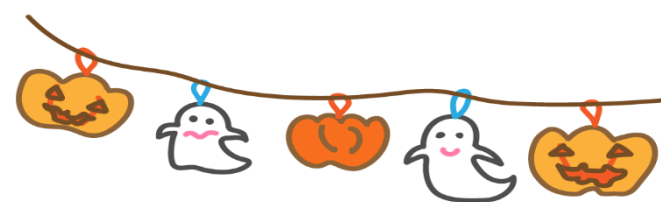


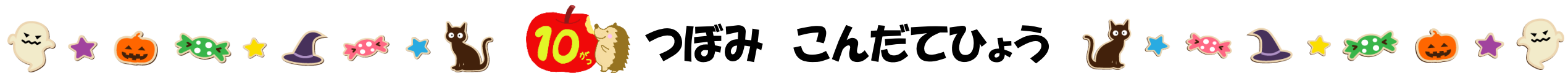
めばえ こんだてひょう



1日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー
2日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
3日 (金)	・ひじきごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜
4日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
6日 (月)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
7日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8日 (水)	・そぼろ丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
9日 (木)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草
10日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
11日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、小松菜
14日 (火)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、人参、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ
15日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー
16日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草

◆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。

17日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、小松菜
18日 (土)	・ドリア風 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
20日 (月)	・ひじきごはん ・中華スープ ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
21日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
22日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー
23日 (木)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
24日 (金)	・おかかごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
25日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
27日 (月)	・ごはん ・ビーフン汁 ・大根の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草
28日 (火)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、人参、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒カラスカレイ
29日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、トマト、ブロッコリー
30日 (木)	・ごはん ・すまし汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
31日 (金)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草



1日 (水)	・人参ご飯 ・豆乳味噌汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	
2日 (木)	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、みつば、でんぶ、刻みのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆	
3日 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、 鮭 、小松菜 ⇒人参、大根、キャベツ、なめこ、こんにゃく、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	鮭 ⇒除去
4日 (土)	・赤米ご飯 ・豆腐スープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、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	
6日 (月)	・枝豆ひじきご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆、ひじき ⇒人参、キャベツ、椎茸、えのき、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
7日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・白菜の胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒ さば ⇒白菜、人参、ほうれん草、白ごま	さば ⇒除去
8日 (水)	・さつまいもご飯 ・えのきスープ ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
9日 (木)	・菜飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜 ⇒人参、大根、絹ごし豆腐、椎茸、みつば ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき 枝豆、コーン	
10日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、玉ねぎ、油揚げ、キャベツ、しめじ、えのき、ねぎ ⇒ひじき、がんも、人参、玉ねぎ	
11日 (土)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・オクラの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、白ごま、塩昆布、かつお節 ⇒木綿豆腐、人参、白菜、しめじ、さつまいも、ねぎ ⇒オクラ、人参、きゅうり、ちくわ	
14日 (火)	・おこめんナポリタン ・ポトフ風スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、絹厚揚げ、しめじ、ピーマン ⇒じゃがいも、玉ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリー、大根 ⇒黄桃	
15日 (水)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
16日 (木)	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参 ⇒人参、油揚げ、えのき、しめじ、小松菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	

◆あけぼの幼稚園のだしは、全て昆布といりこから取っています。
◆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。
◆アレルギーのあるお子様には、代替・除去食を提供します。

17日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・あじの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、なめこ、油揚げ、もやし、ねぎ ⇒ あじ ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	あじ ⇒除去
18日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ、白ごま ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、みつば ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	
20日 (月)	・五目うどん ・ブロッコリーサラダ ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、コーン ⇒パイン	
21日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・キャベツとコーンのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ いわし ⇒キャベツ、コーン、人参、きゅうり、ちくわ、油揚げ	いわし ⇒除去
22日 (水)	・黒米ご飯 ・春雨スープ ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒春雨、人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ ⇒がんも	
23日 (木)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒わかめ、コーン、人参、玉ねぎ ⇒黄桃、みかん、パイン	
24日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、大根、人参、しめじ、もやし、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
25日 (土)	・しそじゃこご飯 ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しそ、ちりめん ⇒絹ごし豆腐、椎茸、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、練りごま	
27日 (月)	・わかめご飯 ・豆腐スープ ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
28日 (火)	・きのこカレー ・大根の漬物 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき 舞茸、エリンギ、生姜、にんにく、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒バナナ	
29日 (水)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
30日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・オクラの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、えのき、みつば ⇒ さくら ⇒オクラ、人参、えのき	さくら ⇒除去 
31日 (金)	・シーチキンピラフ ・中華スープ ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒人参、えのき、もやし、わかめ ⇒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、人参さつまちゃん	