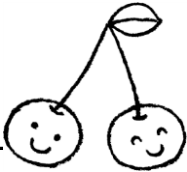




6がつのこんだてひょう



日 曜			材 料 名			
	時間帯	献立	黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
03月14金	4日は虫歯予防デーです。虫歯予防には歯磨きはもちろんですが、食べ物をよく噛んで唾液をたくさん出すことや、ダラダラ食べをしないことも虫歯予防になります。19日には歯科衛生士さんの歯科指導を予定しています。	ゼリー 高野豆腐のそぼろあんきゅうりの中華風コロコロスープ 牛乳 黒糖ちんすこう	片栗粉、砂糖、油 ごま油、きび砂糖 さつまいも 小麦粉、黒砂糖、油	豚ひき肉、高野豆腐 ハム 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ	ゼリー かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩、白こしょう
04火		牛乳 バナナ ポトフ しらすふりかけ れんこんのきんぴら	じゃがいも 砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 しらす干し、白ごま、かつお節 豚ひき肉	バナナ たまねぎ、キャベツ、にんじん 焼きのり れんこん、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、みりん
17月		牛乳 マシュマロサンド		牛乳		クラッカー、マシュマロ
05水		牛乳 せんべい 鶏肉のごまサクサク せん切り野菜のツナサラダ すまし汁		牛乳		せんべい
18火		牛乳 いももち	じゃがいも、米粉、油、砂糖	鶏もも肉、白ごま ツナ油漬 木綿豆腐、なると	キャベツ、にんじん、きゅうり しめじ、みつば	ウスターソース、食塩、酒 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
06木	未満児午前おやつ	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
19水	給食	白身魚の酢豚風 浅漬け じゃがバタみそ汁	きび砂糖、片栗粉、油 じゃがいも	たら 鶏ひき肉、味噌、バター	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、小ねぎ	酢、しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、酒 食塩、しょうゆ(うすくち) 煮干し
	午後おやつ	牛乳 にんじんマフィン	ホットケーキ粉、きび砂糖、オリーブ油	牛乳 卵	にんじん	
07金		牛乳 カルシウムせんべい ポークカレー ごま和え 果物 お茶 こぎつねのおにぎり		牛乳		せんべい
20木			じゃがいも、小麦粉、油 砂糖	豚肉、バター、牛乳 ちくわ、白ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが もやし、にんじん、こまつな アメリカンチェリー	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ(うすくち)、食塩
			米、きび砂糖	油揚げ、白ごま	ひじき	お茶 しょうゆ
10月24月	サラダはおからをから炒りして使います。マヨネーズと合わせしっとりとした仕上がりになります。	ヨーグルト ひじき団子のあんかけ おからのサラダ かき玉汁 牛乳 ピザトースト	油、パン粉、片栗粉 マヨネーズ 片栗粉 食パン	豚ひき肉 おから、ハム 卵 牛乳 ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん チンゲン菜 たまねぎ、ピーマン	かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩 食塩、こしょう しょうゆ、食塩、かつおだし ケチャップ
11火	レバーは鉄分やビタミンA、Bが多く含まれています。ケチャップ味の人気メニューです。	牛乳 クラッカー レバーのかりん揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト和え		牛乳 豚レバー 油揚げ 木綿豆腐、味噌、油揚げ ヨーグルト(無糖)	しょうが、にんにく にんじん、切り干しだいこん えのきたけ、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶	クラッカー ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん、かつおだし 煮干し
12水	12日は献立検討会があります。	牛乳 コーンフレーク いりどり ブロッコリーのおかか和え すまし汁 12日ジョア、かりかり小魚 26日牛乳、にらせんべい	コーンフレーク さといも、しらたき、油 ごま油、きび砂糖	牛乳 鶏もも肉 かつお節 かまぼこ ジョア 牛乳、しらす干し		
26水					にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ ブロッコリー、にんじん えのきたけ、こまつな、にんじん にら	しょうゆ、本みりん しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩 かりかり小魚 しょうゆ、食塩
13木	梅雨の時期は、ジメジメと蒸し暑くなり体力や食欲の低下も心配です。見た目にも涼しいゼリーを食べましょう。	牛乳 たまごボーロ 魚のカレーてりやき 糸かてんのサラダ 中華風野菜炒め汁 あじさいゼリー		牛乳 めかじき 白ごま 味噌		たまごボーロ
28金			微細米粉、きび砂糖 ごま油、きび砂糖 ごま油		きゅうり、にんじん、コーン缶、かてん たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩 中華だしの素、食塩 寒天ゼリーの素
21金	季節の献立の日	牛乳 せんべい 三色まぜごはん 魚の南蛮漬け 果物 はちくのみそ汁 ヨーグルト		牛乳 鶏ひき肉、いりたまご 銀鮭 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト(加糖)		せんべい
			米、きび砂糖 油、微細米粉、きび砂糖		スナッパえんどう、しょうが きゅうり、たまねぎ、にんじん メロン たけのこ、わかめ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢、酒、本みりん 煮干し

21日(金) 季節の献立の日
27日(木) 誕生日会

白ごはんはいりません
白ごはんはいりません

* 献立は変更になる場合があります