

日	1・2・2	3	4・18	5・19	6・20	7・21	8・29
曜日	土	月	火	水	木	金	土
献立名	ごはん 豚しゃが ほうれん草のお浸し 人参と椎茸のすまし汁	★ちらし寿司 ブロッコリーのごま和え つみれ汁	ごはん タラのチーズフライ 切り干し大根の煮物 玉ねぎと小松菜のすまし汁	醤油ラーメン ほうれん草とツナのサラダ 果物(バナナ)	カレーライス いんげんちくわのおかか和え フルーツポンチ	ごはん 牛こぼろ煮 キャベツとかにかまのボン酢和え 鮎とチンゲン菜のみそ汁	ごはん 酢豚風 さつま芋のごま煮 ウィンナーとコーンのスープ
材料名	白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 人参 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 酢 塩 砂糖 みりん ローズハム コーン グリーンピース 錦糸卵 きざみのり ブロッコリー 人参 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん いわしつみれ 人参 白ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん しょうが	白米 タラ 酒 塩 小麦粉 パン粉 粉チーズ バセリ 油 スキムミルク 切り干し大根 人参 キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 玉ねぎ 小松菜 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	中華麺 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カルシウム ケチャップ ソース 砂糖 小麦粉 スキムミルク ほうれん草 ツナ ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 バナナ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カルシウム ケチャップ ソース 砂糖 小麦粉 スキムミルク いんげん ちくわ かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん りんご みかん缶 パイナップル 寒天ゼリー 砂糖	白米 牛肉 ささがきごぼう 人参 玉ねぎ 系ごんにやく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ かにかま ボン酢 砂糖 醤油 鮎 チンゲン菜 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 酢 砂糖 醤油 中華だし ケチャップ 片栗粉 さつま芋 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん ウィンナー コーン コンソメ 醤油 塩 みりん バセリ
副食	お菓子・牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	みたらしマカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 片栗粉 麦茶	※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 麦茶 塩 油 牛乳	栗飯おにぎり、麦茶 白米 栗飯の素 麦茶	手作りチヂミ、麦茶 小麦粉 片栗粉 人参 玉ねぎ たら 本だし 醤油 ごま油 ミックスチーズ 麦茶	手作りゼリー、牛乳 オレンジジュース 砂糖 イナアガー 牛乳	お菓子・牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳
栄養価	幼児 503kcal 蛋白18.0g 脂質9.5g 塩分1.7g 乳児 402kcal 蛋白14.4g 脂質7.6g 塩分1.4g	幼児 461kcal 蛋白13.0g 脂質4.8g 塩分1.9g 乳児 369kcal 蛋白13.0g 脂質3.8g 塩分1.5g	幼児 535kcal 蛋白13.8g 脂質11.5g 塩分1.4g 乳児 428kcal 蛋白13.4g 脂質9.2g 塩分1.1g	幼児 499kcal 蛋白17.3g 脂質7.6g 塩分2.0g 乳児 399kcal 蛋白13.8g 脂質6.1g 塩分1.0g	幼児 583kcal 蛋白15.4g 脂質11.2g 塩分2.1g 乳児 466kcal 蛋白12.3g 脂質9.0g 塩分1.7g	幼児 493kcal 蛋白14.7g 脂質11.4g 塩分1.9g 乳児 394kcal 蛋白11.4g 脂質9.1g 塩分1.5g	幼児 606kcal 蛋白20.1g 脂質14.0g 塩分2.0g 乳児 485kcal 蛋白16.1g 脂質11.2g 塩分1.6g
A		★ちらし寿司 (錦糸卵なし)					
日	10	12・26	13・27	14・28	17	25	
曜日	月	水	木	金	月	火	
献立名	しっぽくうどん 大根の雪花 果物(みかん) 【香川県郷土料理】	牛肉の和風あんかけ丼 ★ひじきのマヨサラダ わかめとえのきのすまし汁	ごはん 豚肉のバター醤油炒め がんも煮物 かぼちゃとごぼうのみそ汁	ごはん サバの味噌煮 ブロッコリーのお浸し かまぼこほうれん草のすまし汁 果物(バナナ)	ごはん 鶏肉のゆず照り焼き チンゲン菜とコーンのサラダ 白ねぎとかぶのみそ汁	ごはん ハンバーグデミグラスソース 小松菜ののり和え 大根とベーコンのスープ 果物(みかん)	
材料名	うどん 鶏肉 人参 里芋 椎茸 油揚げ ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 塩 大根 人参 木綿豆腐 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 油 みかん	白米 牛肉 玉ねぎ 白菜 人参 厚揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 塩 片栗粉 ひじき 人参 枝豆 ローズハム 天然だし(昆布・かつお) マヨネーズ 醤油 砂糖 わかめ えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 豚肉 玉ねぎ 椎茸 人参 しめじ コーン 赤パプリカ バター 醤油 塩 油 がんもどき 人参 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん かぼちゃ ささがきごぼう 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 サバ 天然だし(昆布・かつお) みそ 白みそ 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが コーン ブロッコリー 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 赤かまぼこ ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん バナナ	白米 鶏肉 醤油 砂糖 みそ 白みそ 油 かつお汁 塩 チンゲン菜 コーン 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 白ねぎ かぶ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく ソース ケチャップ 砂糖 みりん 小松菜 人参 ささがき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 大根 ベーコン コンソメ 醤油 塩 みりん バセリ みかん	
副食	お茶漬け風おにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめの素 麦茶	きな粉パンケーキ、牛乳 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 塩 きな粉 油 牛乳	塩焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 塩 油 麦茶	プレーンクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 牛乳	鮎ラスク、牛乳 鮎 バター 砂糖 牛乳	青のりポテト、麦茶 じゃが芋 あおき 塩 油 麦茶	
栄養価	幼児 456kcal 蛋白14.1g 脂質7.3g 塩分1.9g 乳児 365kcal 蛋白11.3g 脂質5.8g 塩分1.5g	幼児 685kcal 蛋白18.9g 脂質23.4g 塩分1.9g 乳児 548kcal 蛋白15.1g 脂質18.7g 塩分1.5g	幼児 505kcal 蛋白20.5g 脂質22.0g 塩分2.0g 乳児 404kcal 蛋白16.4g 脂質10.2g 塩分1.6g	幼児 667kcal 蛋白18.9g 脂質21.1g 塩分1.9g 乳児 534kcal 蛋白15.1g 脂質16.9g 塩分1.3g	幼児 594kcal 蛋白21.5g 脂質21.6g 塩分2.0g 乳児 475kcal 蛋白17.2g 脂質17.3g 塩分1.6g	幼児 596kcal 蛋白15.4g 脂質20.3g 塩分1.9g 乳児 477kcal 蛋白12.3g 脂質16.2g 塩分1.5g	
A		★ひじきのサラダ (マヨネーズなし)					

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。

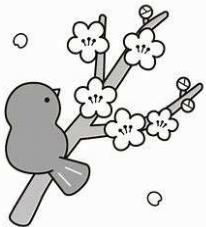
※★印はアレルギーA除去食対象です。

※アレルギーB・Cは別紙メニューになります。

※18日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下になります。

幼児…581kcal、蛋白17.5g、脂質15.4g、塩分1.5g

乳児…465kcal、蛋白14.0g、脂質12.3g、塩分1.2g

今月の郷土料理は
香川県 です！

◎しっぽくうどん

讃岐の秋冬の代表的な郷土料理です。数種の具を一度に煮込み、茹でうどんの上から、煮た野菜の具をかけたものです。具は季節の野菜やその土地で採れたものを使います。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。

◎大根の雪花

晩秋から初冬にかけて讃岐平野に霜が降りる頃、甘みの増した大根と色鮮やかな人参を使い、豆腐を雪に見立てた素朴な料理です。大根や人参を炒め、豆腐を崩しながら煮たものです。

