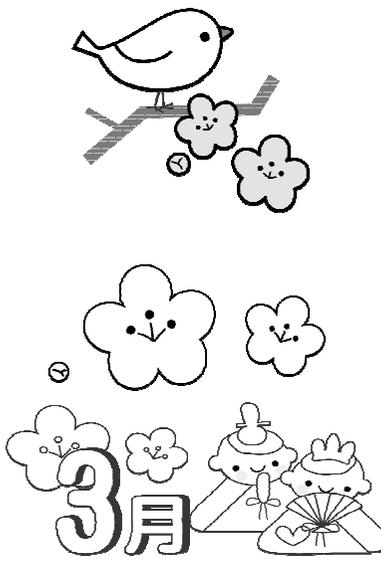


日	2・16	3	4・18	5・19	6	7・21	9・23							
曜日	月	火	水	木	金	土	月							
献立名	ごはん 牛肉とさつま揚げの煮物 チンゲン菜とミニトマトのサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	★ちらし寿司 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 果物(オレンジ) <b>【ひな祭りメニュー】</b>	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め ほうれん草とかにかまのサラダ にらとまよしのスープ	チキンカレーライス ブロッコリーとハムのサラダ りんごヨーグルト	ごはん サザンムニエル風 いんげんのごま和え 金平ごぼろ 豆腐と里芋のみそ汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 小松菜のナムル 冬瓜とわかめのすまし汁	ごはん 鶏の治部煮 チンゲン菜のりかえ えのきと麩のみそ汁							
材料名	白米 牛肉 さつま揚げ 人参 大根 たくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん チンゲン菜 ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 玉ねぎ 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 塩 砂糖 酢 椎茸 人参 れんこん 高野豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん キヌサヤ 錦糸卵 きさみのり 菜の花 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 花麩 鶏肉 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん オレンジ	白米 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 ほうれん草 かにかま 酢 醤油 砂糖 塩 油 にら 太もやし 中華だし シヤンタン 醤油 塩 酒 白ごま	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ソース ケチャップ カレー粉 小麦粉 砂糖 油 スキムミルク ブロッコリー ロースハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 プレーンヨーグルト りんご 黄桃缶 砂糖	白米 サケ 酒 小麦粉 油 いんげん 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ごま ささがきごぼろ 赤ハフリカ 黄ハフリカ ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 みりん 絹ごし豆腐 りんご 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ オイスターソース 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 小松菜 人参 太もやし ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 白ごま 冬瓜 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 鶏肉 ほうれん草 れんこん 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 チンゲン菜 しめじ きさみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん えのき 麩 天然だし(昆布・かつお) みそ							
副食	焼うどん、麦茶 うどん 人参 玉ねぎ 本だし 醤油 油 麦茶	手作りゼリー、ひなあられ、カルピス りんごジュース イナアガー 砂糖 ひなあられ カルピス	マカロニケチャップ、麦茶 マカロニ 玉ねぎ ビーマン 人参 ケチャップ コンソメ 砂糖 麦茶	チーズハンケキ、牛乳 小麦粉 ミックスチーズ 砂糖 ベーキングパウダー ケチャップ コンソメ 塩 油 牛乳	麺ラスク、牛乳 麺 バター 砂糖 牛乳	お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 麦茶							
栄養価	幼児 553kcal 蛋白15.9g 脂質21.8g 塩分2.2g	乳児 442kcal 蛋白12.7g 脂質17.4g 塩分1.8g	幼児 487kcal 蛋白12.1g 脂質3.6g 塩分1.6g	乳児 390kcal 蛋白7.7g 脂質2.9g 塩分1.3g	幼児 442kcal 蛋白17.2g 脂質4.9g 塩分1.9g	乳児 354kcal 蛋白13.9g 脂質4.9g 塩分1.5g	幼児 754kcal 蛋白20.4g 脂質21.7g 塩分2.3g	乳児 603kcal 蛋白16.3g 脂質17.4g 塩分1.8g	幼児 566kcal 蛋白20.0g 脂質16.3g 塩分1.8g	乳児 453kcal 蛋白16.0g 脂質13.0g 塩分1.4g	幼児 542kcal 蛋白20.3g 脂質17.7g 塩分1.7g	乳児 434kcal 蛋白16.2g 脂質12.2g 塩分1.4g	幼児 454kcal 蛋白13.2g 脂質7.4g 塩分1.9g	乳児 363kcal 蛋白13.2g 脂質5.9g 塩分1.5g
A		★ちらし寿司 (錦糸卵なし)												
日	10・24	11・25	12・26	13・27	17・31	28	30							
曜日	火	水	木	金	火	土	月							
献立名	スパゲティミートソース ブロッコリーとチーズのサラダ 果物(バナナ)	ごはん 豚しょうが焼き 小松菜のお浸し 椎茸とじゃが芋のみそ汁	ごはん サワラのみそ焼き ひじきの煮物 青ねぎと豆腐のすまし汁 果物(りんご)	中華丼 菜の花とベーコンの炒め物 わかめと卵のスープ	ごはん 鶏のから揚げ いんげんとツナのサラダ 人参と麩のみそ汁 果物(オレンジ)	ごはん 焼肉風 かぼちの煮物 大根と油揚げのみそ汁	吉田のうどん風 せいだのたまじ ほうれん草のサラダ 果物(メロン) <b>【山梨県郷土料理】</b>							
材料名	スパゲティ 豚肉 牛肉 人参 玉ねぎ ホールトマト トマトソース にんにく 油 コンソメ 小麦粉 ケチャップ 砂糖 ブロッコリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 バナナ	白米 豚肉 ピーマン 人参 玉ねぎ しょうが トマトソース 醤油 砂糖 酒 みりん 天然だし(昆布・かつお) 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 椎茸 じゃが芋 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 サワラ みそ 白みそ 醤油 砂糖 酒 みりん 天然だし(昆布・かつお) ひじき 人参 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 青ねぎ 絹ごし豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん りんご	白米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 むきえび 中華だし 醤油 砂糖 酒 ごま油 片栗粉 ひじき 人参 枝豆 菜の花 人参 ベーコン エリンギ 醤油 酒 みりん 油 わかめ 卵 中華だし 醤油 塩 酒 シヤンタン	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが 焼肉のたれ にんにく 油 いんげん ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 麩 天然だし(昆布・かつお) みそ オレンジ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 赤かまぼこ えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 塩 かぼち グリンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 人参 麩 天然だし(昆布・かつお) みそ 大根 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 酢 醤油 砂糖 塩 油 メロン	うどん 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 赤かまぼこ えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 塩 じゃが芋 みそ 白みそ みりん 砂糖 天然だし(昆布・かつお) 白ごま 油 ほうれん草 コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 メロン							
副食	※ココアハンケキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ 油 ソース 中華だし あおさ 麦茶	みたらしさつま芋、麦茶 さつま芋 砂糖 醤油 片栗粉 麦茶	プレーンクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 牛乳	手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース 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	お茶漬け風おにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめの素 麦茶							
栄養価	幼児 635kcal 蛋白21.2g 脂質16.7g 塩分1.8g	乳児 508kcal 蛋白17.0g 脂質13.4g 塩分1.4g	幼児 463kcal 蛋白16.8g 脂質9.2g 塩分1.8g	乳児 370kcal 蛋白13.4g 脂質7.4g 塩分1.4g	幼児 453kcal 蛋白13.9g 脂質4.6g 塩分1.8g	乳児 362kcal 蛋白10.8g 脂質3.7g 塩分1.4g	幼児 720kcal 蛋白23.9g 脂質24.0g 塩分2.0g	乳児 576kcal 蛋白19.1g 脂質19.2g 塩分1.6g	幼児 639kcal 蛋白21.2g 脂質21.7g 塩分1.8g	乳児 511kcal 蛋白17.0g 脂質17.4g 塩分1.4g	幼児 648kcal 蛋白18.2g 脂質24.0g 塩分1.9g	乳児 518kcal 蛋白14.6g 脂質19.2g 塩分1.5g	幼児 486kcal 蛋白14.6g 脂質3.4g 塩分2.9g	乳児 389kcal 蛋白11.7g 脂質3.7g 塩分1.8g
A				★わかめスープ (卵なし)										



**今月の郷土料理は山梨県です!**

**吉田のうどん**  
富士吉田市では、男性が食事の支度をする事が多く、コシが強く歯ごたえのあるうどんが作られるようになりました。また、具材にキャベツをたくさん使用するのも特徴的です。

**せいだのたまじ**  
せいだのたまじとは山梨県の1000m級の山々に囲まれた山村地域の郷土料理です。せいだとは地域特有のじゃが芋の呼び名を指し、たまじと呼ばれる小さなじゃが芋をみそで甘辛く煮詰めた郷土料理のことです。

※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。  
 ※★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。  
 ※10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、白桃缶をきむ)となり、栄養価は以下になります。  
 幼児:681kcal、蛋白21.9g、脂質20.6g、塩分1.9g  
 乳児:545kcal、蛋白17.5g、脂質16.5g、塩分1.5g