

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長
				力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える			
1	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 果物 麦茶	そぼろおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	豚肉 牛乳	鶏肉	たまねぎ キャベツ かぼちゃ	もやし しめじ チンゲン菜	にんじん ねぎ	ケチャップおにぎり 牛乳
6	木	コーンバターごはん さわらのねぎソースがけ 大根のおかか煮 果物 麦茶	こいのぼりトースト 牛乳	米 砂糖	ごま油 食パン	バター みそ	さわら 牛乳	コーン しょうが にんじん	たまねぎ だいこん いんげん	ねぎ たけのこ かぼちゃ	茶飯おにぎり 牛乳
7	金	ハヤシライス ポテトサラダ 果物 麦茶	きなこ蒸しパン 牛乳	米 ごま油 小麦粉	じゃがいも 砂糖	豚肉 バター	牛乳	たまねぎ しめじ もやし	トマト缶 きゅうり グリーンピース	にんじん かぶ	青のりおにぎり 牛乳
8	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え 果物 麦茶	味噌おにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 みそ	牛乳	もやし ほうれん草 にんじん	だいこん しめじ キャベツ	にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
10	月	ごはん タンダーリーチキン じゃがいものソテー 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米	じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト	バター 牛乳	にんにく エリンギ えのき	たまねぎ キャベツ	赤パプリカ にんじん	ゆかりおにぎり 牛乳
11	火	ごはん かれのいのオーロラソース焼き 野菜炒め 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 ごま油 食パン	マヨネーズ 砂糖	かれのい 牛乳	みそ バター	たけのこ にら たまねぎ	キャベツ かぼちゃ	にんじん しめじ	おかかおにぎり 牛乳
12	水	麻婆豆腐丼 小松菜のごま和え 果物 麦茶	フライドポテト 牛乳	米 じゃがいも	砂糖	豆腐 赤みそ 牛乳	豚肉 ごま	たまねぎ にら だいこん	にんじん もやし はくさい	しいたけ こまつな しめじ	みそおにぎり 牛乳
13	木	ごはん かじきの照り焼き だいこんの塩昆布和え 果物 麦茶	チヂミ 牛乳	米 小麦粉	じゃがいも ごま油	かじき みそ	ごま 牛乳	だいこん たまねぎ	にんじん チンゲン菜 にら	こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
14	金	ミートソースパグティ ブロッコリーのサラダ 果物 麦茶	イチゴジャムスコーン 牛乳	パスタ 砂糖	小麦粉 さつまいも	豚肉 牛乳	粉チーズ バター	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ まいたけ	にんじん	青のりおにぎり 牛乳
15	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	豚肉	牛乳	たまねぎ しめじ かぼちゃ	にんじん ねぎ チンゲン菜	もやし	ケチャップおにぎり 牛乳
17	月	ごはん 鶏の唐揚げ トマトのさっぱり和え 果物 麦茶	メーブルトースト 牛乳	米 ごま油 さつまいも	片栗粉 砂糖 食パン	鶏肉 牛乳	みそ	にんにく しょうが トマト	しょうが キャベツ	きゅうり たまねぎ	ゆかりおにぎり 牛乳
18	火	ごはん 鮭のみそ焼き じゃがいもの煮物 果物 麦茶	炒飯おにぎり 牛乳	米 砂糖	じゃがいも	鮭 牛乳	みそ 焼き豚	にんじん まいたけ	たまねぎ ほうれん草 グリーンピース	だいこん	おかかおにぎり 牛乳
19	水	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のマヨサラダ 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 ごま油 小麦粉	片栗粉 マヨネーズ 砂糖	生揚げ ツナ 牛乳	豚肉 みそ バター	もやし えのき なめこ	にんじん きゅうり 切り干し大根	エリンギ だいこん ねぎ	みそおにぎり 牛乳
20	木	ごはん さわらのねぎソースがけ 大根のおかか煮 果物 麦茶	カレーうどん 牛乳	米 ごま油	うどん 砂糖	さわら 牛乳	みそ 豚肉	たまねぎ にんじん えのき	しょうが いんげん こまつな	だいこん かぼちゃ	茶飯おにぎり 牛乳
21	金	ハヤシライス ポテトサラダ 果物 麦茶	きなこトースト 牛乳	米 小麦粉 食パン	じゃがいも マヨネーズ 砂糖	豚肉 バター	牛乳	たまねぎ しめじ もやし	にんじん きゅうり グリーンピース	トマト缶 かぶ	青のりおにぎり 牛乳
22	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え 果物 麦茶	味噌おにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 みそ	牛乳	もやし ほうれん草 にんじん	だいこん しめじ キャベツ	にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
24	月	ごはん タンダーリーチキン じゃがいものソテー 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米	じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト	バター 牛乳	にんにく エリンギ えのき	たまねぎ キャベツ	赤パプリカ にんじん	ゆかりおにぎり 牛乳
25	火	ごはん かれのいのオーロラソース焼き 野菜炒め 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 ごま油 食パン	マヨネーズ 砂糖	かれのい 牛乳	みそ バター	たけのこ にら たまねぎ	キャベツ かぼちゃ	にんじん しめじ	おかかおにぎり 牛乳
26	水	麻婆豆腐丼 小松菜のごま和え 果物 麦茶	フライドポテト 牛乳	米 じゃがいも	砂糖	豆腐 赤みそ 牛乳	豚肉 ごま	たまねぎ にら だいこん	にんじん もやし はくさい	しいたけ こまつな しめじ	みそおにぎり 牛乳
27	木	ごはん かじきの照り焼き だいこんの塩昆布和え 果物 麦茶	チヂミ 牛乳	米 小麦粉	じゃがいも ごま油	かじき みそ	ごま 牛乳	だいこん たまねぎ	にんじん チンゲン菜 にら	こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
28	金	ミートソースパグティ ブロッコリーのサラダ 果物 麦茶	イチゴジャムスコーン 牛乳	パスタ 砂糖	小麦粉 さつまいも	豚肉 牛乳	粉チーズ バター	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ まいたけ	にんじん	青のりおにぎり 牛乳
29	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	豚肉	牛乳	たまねぎ しめじ かぼちゃ	にんじん ねぎ チンゲン菜	もやし	ケチャップおにぎり 牛乳
31	月	ごはん 鶏の唐揚げ トマトのさっぱり和え 果物 麦茶	メーブルトースト 牛乳	米 ごま油 さつまいも	片栗粉 砂糖 食パン	鶏肉 牛乳	みそ	にんにく しょうが トマト	しょうが キャベツ	きゅうり たまねぎ	ゆかりおにぎり 牛乳

旬の食材 新じゃが について

通常のじゃがいもは貯蔵して熟成させますが、貯蔵せずそのまま出荷されたものを新じゃがといっています。

熟成していないため、水水しく皮が薄いため皮ごと食べることもできます。

栄養成分としてはビタミンCが豊富に含まれ、疲労回復にも効果的です。



でんぷん質のおかげで熱に強く加熱してもビタミンCが壊れにくく調理しても栄養をしっかりと摂ることができます。

シンプルにバターでソテーして美味しく食べることができます。

保育園でも玉ねぎやエリンギなどを加えてソテーにして提供します。

