

# 12がつのこんだてひょう

## みんなのとっぽこども園

曜日	日付	おひる	おやつ	主な材料
月木	1 28	ほうとう れんこん団子の甘酢あん みかん	かやくご飯 麦茶	ほうとう 蓮根 ひき肉 パン粉 人参 長ネギ しめじ 精白米 油揚げ つきこん 鶏小間 豚肉
火	2 16	ごはん 2日鶏肉のゴマ味噌焼き 16日ザクザクチキン チャプチェ 白菜の清汁 バナナ	ポテトチーズ焼き 豆乳	精白米 鶏肉 春雨 豚ひき 人参 キャベツ 白菜 ネギ じゃが芋 チーズ椎茸
水	3 17	ごはん 豚の生姜焼き 大根とお芋の田楽 青梗菜とえのきのスープ りんご	グレーズスティック 豆乳	精白米 豚肉 生姜 大根 じゃが芋 青梗菜 えのき りんご 食パン 玉ねぎ
木月	4 15	チキンカレー フルーツサラダ オニオンスープ ヨーグルト	スナックパンキン 麦茶	精白米 鶏肉 ウインナー レタス パイン缶 りんご みかん缶 胡瓜 玉ねぎ人参 じゃが芋 ぎょうざの皮 南瓜 クリームチーズ
金	5 19	ごはん カレイのゆず味噌焼き みかん 白菜とさつま揚げの旨煮 のっぺい汁	6日ピロシキ 19日揚げカレーパン 麦茶	精白米 カレイ ゆず 白菜 さつま揚げ 里芋 再婚 ネギ 人参 こんにやく 油揚げ ごぼう 竹輪 春雨 豚ひき 玉ねぎ
土	6 20	担々麺 グリーンサラダ ゼリー	チーズスティック 豆乳	生中華 練りごま 胡瓜 ネギ レタス 豚ひき 椎茸 食パン チーズ
月	8 22	トマトクリームパスタ チーズサラダ 白菜スープ ヨーグルト	8日 肉まん 22日わかめご飯 麦茶	スパゲティ トマトビュレ 生クリーム ホタテシーグレイス カニカマ えび チーズ レタス 胡瓜 ネギ 玉ねぎ 椎茸
火水	9 24	ごはん ちゃんちゃん焼き 9日蓮根の金平 24日肉じゃが 大根の清汁 バナナ	塩キャラメルパウンドケーキ 豆乳	精白米 鮭 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが 芋 バター 蓮根 白滝 豚バラ 大根 ネギ 生クリーム 豆乳生クリーム
水	10	天丼 キャベツの塩昆布和え なめこ汁 みかん	レアチーズケーキ 麦茶	エビ 精白米 さつま芋 竹輪 南瓜 キャベツ 人参 塩昆布 胡瓜 なめこ ネギ クリームチーズ ビスケット 生クリーム 豆乳生クリーム ヨーグルト レモン
木	11	ホットドック かにかまサラダ チキンクリームシチュー りんご	塩昆布焼きそば 麦茶	コッパン キャベツ レタス かにかま 豚肉 胡瓜 鶏肉 人参 じゃが芋 生クリーム しめじ 蒸し中華 塩昆布 もやし キャベツ
金	12	お誕生日会	お楽しみにー	精白米 玉子焼き ネギ 人参 カジキ鮭 ピクルス 玉ねぎ 春雨 胡瓜 わかめ えのき
土	13 27	マーボー丼 ブロッコリーのサラダ わかめスープ ゼリー	タルト 豆乳	精白米 豆腐 ひき肉 ネギ えのき 人参 わかめ ブロッコリー レタス 胡瓜
木	18	おかめうどん 3種のお芋バター醤油焼き ヨーグルト	もち(セレクト) (納豆・大根おろし・磯辺・あんこ・きなこ) 麦茶	干麺 ほうれん草 わかめ 玉子焼き 油揚げ 里芋 じゃが芋 さつま芋 玉ねぎ 豚肉 餅米 納豆 大根 小豆 きな粉 海苔
火	23	クリスマス会	お楽しみに	パン パインシート 鶏肉 レタス 胡瓜 パイン缶 みかん缶 りんご コーン クリームコーン
木	25	とろとろ野菜のうま煮丼 蓮根のから揚げ 豆腐の清汁	黒蜜きな粉バナナ 豆乳	精白米 白菜 豚バラ 蓮根 しめじ 豆腐 バナナ きな粉 黒蜜シロップ
金	26	おにぎり (トッピングセレクト) みかん 胡瓜とささみの酢の物 豚汁	年越しきつねうどん 麦茶	精白米 鮭 ツナ缶 かつおぶし 塩昆布 胡瓜 わかめ 人参 豚肉 蓮根 里芋 ネギ こんにやく 竹輪 油揚げ 干麺 ネギさき

園で使用のマヨネーズ 竹輪・中華麺・ミックス粉 ウインナー カニカマ さつま揚げ はすべて鶏卵不使用を使用しています

エネルギー588kcal たんぱく質19.8g 脂質20.9g 塩分1.9g



今年も夏が暑すぎました。でもそのおかげで蓮根は成長が早く豊作だったそうです。6月くらいの新蓮根はシャキシャキしていますが旬の秋冬、成熟蓮根は、もっちりとしてとても美味しいです。豊富だったという事で、蓮根メニューをふんだんに入れてみました。日本の四季もどンドン変わりつつ、旬の時期もずれて来てしまっている昨今ですが、少しでも旬を感じられるメニューを入れていきたいと思っています。今年もありがとうございました。

