

12か月のこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	おひる	おやつ
月 木	1 28	ビスコ 豆乳	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
火	2 16	ビスケット 麦茶	ごはん 2日鶏肉のゴマ味噌焼き 16日ザクザクチキン チャブチェ 白菜の清汁 パナナ	ポテトチーズ焼き 豆乳
水	3 17	クラッカー 野菜ジュース	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
木 月	4 15	白せんべい 豆乳	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	スナックパンプキン 麦茶
金	5 19	ビスコ 豆乳	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
土	6 20	白せんべい 麦茶	担々麺 グリーンサラダ ゼリー	チーズスティック 豆乳
月	8 22	ビスコ 豆乳	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
火 水	9 24	ビスコ 豆乳	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 パナナ	塩キャラメルパウンドケーキ 豆乳
水	10	白せんべい 豆乳	天井 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
木	11	クラッカー 野菜ジュース	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
金	12	ビスコ 豆乳	お誕生日会	お楽しみにー
土	13 27	白せんべい 麦茶	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
木	18	クラッカー 豆乳	おかめうどん 3種のお芋バター醤油焼き ヨーグルト	きな粉ごはん 麦茶
火	23	白せんべい 麦茶	 クリスマス会	お楽しみに
木	25	クラッカー 豆乳	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
金	26	ビスコ 麦茶	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

今月の平均栄養価 エネルギー533kcalたんぱく質18.1g 脂質18.0g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪・中華麺・ミックス粉 ウィナー 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



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、もちっ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。



