

10 かつのこんだてひょう

みんなのとおぼこども園

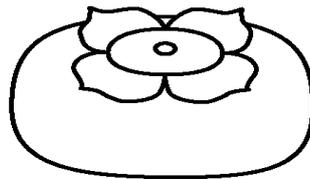
曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
火	1 15	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの彩りサラダ えのきのスープ オレンジ	ティラミスケーキ 麦茶	精白米 鮭 玉ねぎ かぶ レタス きゅうり 人参 えのき キャベツ オレンジ
水	2 23	ちゃんこうどん 鶏塩団子 野菜の白和え ヨーグルト	じゃがバター 麦茶	干しうどん 油揚げ 人参 しいたけ じゃが芋 豆腐 ほうれん草 人参 大根
木	3 17	パン 和風ポトフ 野菜チーズフリット りんご	パンナコッタ 麦茶	精白米 れんこん ひき肉 玉ねぎ なめこ りんご さつまいも 人参 きゅうり じゃが芋 ブロッコリー
金	4 18	ご飯 豚の生姜焼き チョレギサラダ かぶとしめじのスープ なし	南瓜ケーキ 豆乳	精白米 豚肉 玉ねぎ かぶ レタス わかめ 豆腐 しめじ なし 南瓜 鶏卵 人参 きゅうり
土	5 26	あんかけ焼きそば 中華ナムル 豆腐の清まし汁 ぶどう	アイスボックスクッキー 豆乳	焼きそば麺 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 豆腐 たまねぎ ピーマン ぶどう
月	7 21	豚丼 シルバーサラダ 里芋と小松菜の味噌汁 ゼリー	ポテトチップス 豆乳	精白米 豚肉 玉ねぎ 里芋 春雨 人参 きゅうり 小松菜 ぶどう じゃがいも
火月	8 28	ご飯 鶏のきんとん焼き 厚揚げの炒め煮 切り干し大根の味噌汁 ぶどう	りんごゼリーとヨーグルト のムース 麦茶	精白米 鶏肉 さつまいも 豆腐 油揚げ ぶどう 南瓜 切り干し大根
水火	9 29	パン チキン竜田 大根サラダ カレースープ オレンジ	五目おにぎり 麦茶	パン 鶏肉 大根 わかめ じゃが芋 オレンジ 人参 しいたけ ごぼう 油揚げ
木	10 24	ご飯 れんこんハンバーグ コブサラダ なめこと長葱の味噌汁 なし	スイートポテト 麦茶	精白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス れんこん きゅうり もやし
金	11 25	ご飯 カレイの幽庵焼き 小松菜とちくわのおかか和え さつまいもの味噌汁 りんご	南瓜白玉 豆乳	精白米 カレイ ちくわ クリームチーズ 小松菜 油揚げ さつまいも りんご
水	16 30	鶏のすき焼き丼 チンゲン菜ともやしの和え物 南瓜と油揚げの味噌汁 ゼリー	アップルチーズトースト 麦茶	精白米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 南瓜 りんご クリームチーズ パン
土	19	マーボー丼 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	お麩ラスク 豆乳	精白米 ひき肉 豆腐 オレンジ わかめ ねぎ 人参 きゅうり 春雨 お麩
木	31	おばけカレー 南瓜サラダ 白菜としめじのスープ ヨーグルト	さつまいもプリン 麦茶	ご飯 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 しめじ ヨーグルト さつまいも 鶏卵

今月の栄養価
エネルギー 578kcal タンパク質18.0g
脂質 18.0g 塩分 1.8g

調理室のドアは透明に

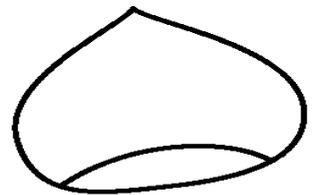
調理風景を子どもたちに見てもらえるように、調理室のドアを透明にしています。ただよってくる良い匂いに、子どもたちの食欲は増し、また食に対する関心も高まると考えています。

カキ



色をぬってね。

クリ



焼きイモ

