



# こんだてひょう

はお誕生会です。

★は新メニューです。 元岡幼稚園

日曜日	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
		からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
7 (火)	ぶたにくのかりかりあげ おいものシャキシャキサラダ	牛乳	豚肉、ベーコン	片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ	生姜、パセリ	291	13.0
8 (水)	グラタン、みかんのかんづめ フライドポテト、そらまめ	牛乳	ベーコン、海老 チーズ、ホワイトソース	マカロニ、パン粉 フライドポテト	玉葱、パセリ、空豆 コーン、みかん缶	331	11.9
9 (木)	<b>おむかええんそく</b>						
10 (金)	クリームシチュー プチゼリー	牛乳	豚肉、牛乳	じゃが芋、シチュールウ プチゼリー	人参、玉葱 コーン	245	9.0
13 (月)	カレーチーズコロッケ シーチキンサラダ	牛乳	牛ミンチ、チーズ 卵、シーチキン	じゃが芋、小麦粉 パン粉、マヨネーズ	玉葱、人参、キャベツ パセリ、きゅうり	311	12.9
14 (火)	ちゅうかふうすいとん バナナ	牛乳	豚肉、かまぼこ 卵、豆腐	白玉粉	しいたけ、人参、筍 ほうれん草、バナナ	224	11.6
15 (水)	ごぼうのいなかに いにしえくるりん	牛乳	鶏肉、ごぼう天 がんもどき、豆乳	砂糖、あんこ 小麦粉、白玉粉	人参、蓮根 ごぼう、こんにゃく	309	15.0
16 (木)	しろみフライ ささみのちゅうかあえ	牛乳	白身フライ、ささ身	マヨネーズ、砂糖 ごま油	きゅうり、もやし 人参	261	11.5
17 (金)	ふりかけごはん、プチマト しょうがやき、ポテトサラダ あおりんごゼリー	牛乳	豚肉、ハム	米、じゃが芋 マヨネーズ 青りんごゼリー	生姜、玉葱、人参 ピーマン、プチマト きゅうり、コーン	479	17.1
20 (月)	ポトフ あげドーナツ	牛乳	鶏肉、ウィンナー、卵 ベーコン、牛乳、バター	じゃが芋、グラニュー糖 ホットケーキミックス	キャベツ、グリーンピース 人参、玉葱	320	11.9
21 (火)	チキンかつ ごまだれファイバー	牛乳	鶏肉、卵	小麦粉、パン粉 ごま、マヨネーズ	ごぼう、人参 いんげん	329	16.4
22 (水)	やながわふうに ★みつまめかん	牛乳	牛肉、卵	砂糖、水あめ 梅ジュース、あずき	ごぼう、しらたき、人参 三つ葉、寒天、みかん缶 チェリー缶、パイン缶	286	10.4
23 (木)	てんぷら ほうれんそうのおひたし	牛乳	魚のすり身、いか ささ身	砂糖、ごま	玉葱、人参、ごぼう、もやし ねぎ、コーン、ほうれん草	197	15.2
24 (金)	おやこうどん アメリカンチェリー	牛乳	鶏肉、卵	うどん玉、砂糖	人参、玉葱、ねぎ アメリカンチェリー	222	10.1
27 (月)	あげしゅうまい きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	しゅうまい、鶏肉	砂糖、ごま油	わかめ、玉葱、人参 切り干し大根	280	11.3
28 (火)	キーマカレー、のむヨーグルト おたのしみデザート (レストランごっこ)		合びきミンチ、大豆 飲むヨーグルト	じゃが芋、カレールウ	人参、玉葱 にんにく、グリーンピース	243	15.5
29 (水)	とりにくのかりんとがらめ スパゲティサラダ	牛乳	鶏肉、ハム	片栗粉、三温糖、ピーナツ スパゲティ、マヨネーズ	生姜、きゅうり、人参 玉葱、コーン	295	17.3
30 (木)	しろみさかなのやさいあんかけ かぼちゃサラダ	牛乳	ホキ、ハム チーズ	小麦粉、片栗粉 マヨネーズ	人参、玉葱、ピーマン もやし、南瓜、きゅうり	247	15.5
31 (金)	とんこつラーメン カルピスゼリー	牛乳	焼き豚、卵、牛乳 米みそ、ゼラチン	中華めん カルピス	もやし、ねぎ、にんにく 生姜、みかん缶	263	12.2

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

## お知らせ

※28日(火)のレストランごっこは、みかん狩りやいちご狩りの食材を使いデザートを作ります。お楽しみに。

又、その日はご飯はいります。忘れないようにお願いします。

