

	(月) 11・25	(火) 12・26	(水) 13・27	(木) 14・28	(金) 1・15	(土) 2・16	
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・もみの木ハンバーグ</li> <li>・ポテトサラダ ポテトベース 人参 コーン マヨネーズ</li> <li>・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク 青じそドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋</li> <li>・カレイ煮付け</li> <li>・青菜煮浸し 小松菜 豚肉 人参 しめじ かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・がんもどき がんもどき だし さとう しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーシチュー 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース</li> <li>・ウィンナー</li> <li>・チーズ</li> <li>・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ささみフレーク 胡麻ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ</li> <li>だし昆布 混合だし</li> <li>・サワラ幽庵焼き</li> <li>・卵の花 卵の花 油揚げ 人参 さつま芋 こんにやく かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・ほうれん草ゆかり和え ほうれん草 太もやし ポークハム ゆかり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁 厚揚げ 人参 しめじ 味噌 だし昆布 混合だし</li> <li>・ポテトカップグラタン</li> <li>・キャベツコンソメ煮 キャベツ 玉葱 人参 大豆ミート コンソメ さとう しょうゆ</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かき揚げうどん 冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・梅じゃこおにぎり (米 昆布だし 醤油 鮭フレーク いりごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カルシウムラスク (食パン マーガリン 青のり い りごま 粉チーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ココア蒸しパン (ホットケーキミックス さとう ココア)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>	
延長保育	バナナ	バームクーヘン	ドーナツ	パン	お菓子		
	(月) 4・18	(火) 5・19	(水) 6・20	(木) 7・21	(金) 8・22	(土) 9・23	
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・えびカツ えびカツ 油</li> <li>・キーマカレー風 豚ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト ケチャップ コンソメ さとう カレールウ</li> <li>・チンゲン菜ソテー チンゲン菜 お魚ソーセージスライス コンソメ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ えのき 玉葱 わかめ ガラスープ</li> <li>・八宝菜 豚肉 太もやし 白菜 椎茸 人参 絹さや 油 中華スープ ガラスープ しょうゆ 片栗粉</li> <li>・焼目つき餃子</li> <li>・さつま芋ごま和え さつま芋 人参 さとう しょうゆ いりごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ホワイトシチュー 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 コーン クリームシチュー スキムミルク</li> <li>・ちくわ煮</li> <li>・チーズ</li> <li>・アスパラサラダ アスパラ 人参 ポークハム短冊 和風ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ</li> <li>だし昆布 混合だし</li> <li>・海苔巻き唐揚げ 海苔巻き唐揚げ 油</li> <li>・人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 さとう しょうゆ 油</li> <li>・水菜サラダ 水菜 かにかま 胡麻ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁 油揚げ 大根 葱 味噌 だし昆布 混合だし</li> <li>・鮭の塩麹焼き 秋鮭切り身 塩麹 かつおだし しょうゆ さとう</li> <li>・南瓜いとこ煮 南瓜 あずき かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉</li> <li>・白菜塩昆布和え 白菜 太もやし ささみフレーク 塩昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートスバゲティ スバゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 グリンピース ダイストマト ケチャップ コンソメ さとう</li> <li>8日 成道会</li> <li>・ちらし寿司 (米 高野豆腐 油揚げ ちり めんじゃこ かまぼこ 人参 いんげん かんぴょう ちく わ 錦糸卵 味付け椎茸 刻 みのり いりごま)</li> <li>・味噌汁 豆腐 油揚げ わかめ</li> <li>・プチゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ちんすこう (小麦粉 砂糖 サラダ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お麩きな粉 (おつゆ麩 マーガリン グラニュー糖 きな粉)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>	
延長保育	パン	ドーナツ	バナナ	カステラ	お菓子		

## 《大根について》

1年中スーパーで見かける大根ですが、寒さのピークと同じ12月下旬～2月頃に旬を迎えます。この時期の大根は寒さから身を守る為に糖分が増し、みずみずしく甘みがあります。煮物やサラダ、漬物などに向いています。ちなみに気温の高い春や夏に生産される大根は害虫から身を守る為に冬大根に比べ辛みが強くなるのが特徴だそうです☆

