



# 給食だより (予定献立表)

やどめ保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん タラの照焼 白菜の塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	ピピンパ キャベツのサラダ わかめスープ チーズ	ごはん 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の海苔和え すまし汁 バナナ	わかめごはん 赤魚の煮付け もやしのごま和え 味噌汁 チーズ	ごはん のり塩チキン ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	スパゲティミートソース ミルクスープ チーズ
午後	ほうれん草とチーズの蒸しパン・牛乳	アップルムース	きな粉スコーン・牛乳	ヨーグルト和え	あじさいゼリー	おせんべい
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き チンゲン菜のお浸し すまし汁 チーズ	かしわうどん かぶのそぼろあんかけ バナナ	ごはん 白身魚フライ キャベツサラダ 味噌汁 りんご	ごはん マーボー春雨 白菜のおかか和え 中華スープ チーズ	ごはん アジの竜田揚げ ほうれん草のポン酢和え 味噌汁 バナナ	カレーピラフ コンソメスープ チーズ
午後	マカロニきな粉・牛乳	ゆかりチーズごはん	カレーおやき・牛乳	ゼリー (青りんご)	マッシュマロフレーク・牛乳	おせんべい
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーとポテトのサラダ 味噌汁 オレンジ	和風スパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ チーズ	ごはん タラの味噌チーズ焼き 白菜のゆかり和え すまし汁 パイナップル	ごはん 肉野菜炒め もやしとツナのナムル 味噌汁 チーズ	ごはん ホキのコーンマヨ焼き ほうれん草のソテー オニオンスープ バナナ	豚丼 豆乳ごま味噌汁 ヨーグルト
午後	大学芋	ゼリー (オレンジ)	きな粉豆腐ドーナツ・牛乳	グレープムース	レーズンパン・牛乳	おせんべい
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん ポークチャップ 大根サラダ 味噌汁 チーズ	五目ラーメン さつまいもの甘辛煮 バナナ	ごはん 鶏肉のアップル焼き ジャーマンポテト 味噌汁 チーズ	パン いちごジャム マカロニグラタン もやしのごまサラダ トマトスープ	ごはん サバのハーブグリル 小松菜の納豆和え 味噌汁 バナナ	きつねうどん ポテトサラダ くだもの
午後	のり塩ポテト・牛乳	ゼリー (ぶどう)	きな粉トースト・牛乳	ためきごはん	鬼まんじゅう	おせんべい
	29日	30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>今月のレシピ</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;">             ~小松菜の納豆和え~           </div>			
午前	おせんべい	ビスケット				
昼食	ごはん 鶏肉のくわ焼き じゃがいものきんぴら 味噌汁 りんご	カレーライス 海藻サラダ 白菜のスープ ヨーグルト				
午後	五平餅	誕生日デザート・ジュース	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(1人分)              ・納豆 5g ・小松菜 20g ・人参 7g A【しょうゆ 1g ・めんつゆ 0.5g】              ①小松菜は小さめの一口大、人参は千切りにします。              ②野菜を茹でて火を通します。(レンジでもOKです。)              ③水気を切った②と納豆、Aの調味料を混ぜて完成です!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: 20px;"> <p>保育園ではひきわり納豆を使用していますが、小粒納豆でも食べごたえがあっておいしいです! 調味料の量もお好みでアレンジしてみてください。</p> </div>			