

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1 金	鮭のチーズムニエル ほうれん草とウインナーのソテー 大根の野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・ウインナー・コーン・大根・人参 玉ねぎ・パセリ	牛乳 おかし
2 土	ツナピラフ、コンソメスープ、りんご	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・豚肉 りんご	牛乳 おかし
4 月	豚肉のしょうが焼き 大根ときゅうりのサラダ、みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・大根・きゅうり・じゃがいも・青ねぎ・わかめ	牛乳 バリバリピザ
5 火	ウイニーライス、キャベツの野菜スープ りんご	ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・パセリ りんご	牛乳 スイートポテト
6 水	白身魚の甘辛煮、ひじきの煮物 すまし汁	メルルーサ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・椎茸・みつ葉・わかめ	牛乳 麩のチーズスナック
7 木	冷やし中華、メロン	中華麺・きゅうり・もやし・トマト・焼き豚・卵・メロン	牛乳 おにぎり(のりたま)
8 金	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	ほうれん草・えのき・コーン・ベーコン・牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵 ひじき・牛乳・豆腐・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 カップヨーグルト
9 土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
11 月	さわらのごま照り焼き 切干大根の煮付、みそ汁	さわら・すりごま・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・かぼちゃ 玉ねぎ・青ねぎ・わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
12 火	鶏の南蛮漬け、わかめスープ、なし	鶏肉・青ねぎ・きゅうり・トマト・長ねぎ・わかめ・白ごま・なし	牛乳 きな粉ラスク
13 水	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
14 木	冷やしうどん、柿	うどん・豚肉・生姜・トマト・きゅうり・青ねぎ・わかめ・柿	牛乳 おにぎり(おかし)
15 金	ほうれん草チャーハン、からあげ 中華スープ	ほうれん草・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・鶏肉・生姜・卵 チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 おかし・チーズ
16 土	チキンライス、コンソメスープ、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・大根・豚肉 りんご	牛乳 おかし
19 火	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 やさいチップス
20 水	鮭の香草焼き、シーザーサラダ じゃがいもの野菜スープ	鮭・パセリ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・チーズ じゃがいも・人参・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 杏仁豆腐
21 木	世界の国の日☆デンマーク バターロール フンセクスーベ・メル・クーパラル イタリアサラダ	バターロール・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・長ねぎ・パセリ・鶏ガラ 豚肉・大根・きゅうり・ヨーグルト	牛乳 ドリームケーキ
22 金	パンバンジー、みそ汁、なし	鶏肉・生姜・きゅうり・もやし・トマト・白ごま・なす・玉ねぎ・青ねぎ わかめ・なし	牛乳 おかし
25 月	ポークピカタ ほうれん草とコーンの胡麻和え 豆腐スープ	豚肉・卵・パセリ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・豆腐 玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 ホットケーキ
26 火	肉じゃが、みそ汁、柿	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリーンピース・麩 えのき・青ねぎ・わかめ・柿	牛乳 みずようかん
27 水	鶏肉の照り焼き、ゆばサラダ 和風冬瓜の野菜スープ	鶏肉・湯葉・キャベツ・人参・ハム・冬瓜・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 アメリカンドッグ
28 木	豆乳ロール、ポトフ、マカロニサラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ウインナー マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(そぼろ)
29 金	さわらのみそ煮、れんこんきんぴら 和風キャベツの野菜スープ	さわら・生姜・れんこん・人参・こんにゃく・白ごま・キャベツ 玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 フルーツゼリー
30 土	元氣ピラフ、オニオンスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ベーコン りんご	牛乳 おかし

☆旬の食材・・・れんこん

れんこん(蓮根)は文字通り蓮(ハス)という花の根つこの部分です。このれんこんの断面を比べてみると、不思議なことに大きさや長さに関わらず、ほぼ中央に1つ、その周りに9個の穴があります。この穴は、れんこんが埋まってる泥沼の上にある葉っぱにつながっていて、空気を運ぶ役割をしています。れんこんの栄養素は、実はビタミンCをたっぷり含んでいます。また、切った時にでる粘りは、「ムチン」といって、肝臓や胃腸の働きを良くしてくれます。



世界の国の日～今月はデンマークです。

デンマークでは、養豚や酪農、じゃがいもの栽培が盛んです。そのため、肉料理やじゃがいもを使った料理が多いのが特徴です。オープンで調理する料理や、煮込み料理といった調理法が多く、塩や砂糖などシンプルな調味料で味付けするのが主流です。食生活の特徴は、1日のうちに温かい食事を食べるのは夜だけである家庭がほとんどで、朝と昼はパンなどで簡単にすませるのが一般的なようです。園では、フンセクスーベ・メル・クーパラル(肉団子のスープ)、イタリアサラダ(3色サラダ)、おやつにドリームケーキをいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。