

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	水 肉じゃが、すまし汁、りんご	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・豆腐 えのき・みつ葉・わかめ・りんご	牛乳 きな粉ラスク
2	木 塩ラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・鶏ガラ・卵・ちくわ 青のり	牛乳 中華おにぎり
7	火 白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 みそ汁	メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・キャベツ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 ホットケーキ
8	水 スパニッシュオムレツ、豆腐スープ オレンジ	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
9	木 バターロール じゃがいもとタラのクリーム煮 マカロニサラダ	バターロール・タラ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホワイトソース チーズ・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(おかか)
10	金 ビビンバ丼、中華スープ	牛肉・生姜・人参・もやし・きゅうり・すりごま・きざみのり チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 おかし・チーズ
11	土 ツナピラフ、オニオンスープ、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 ベーコン・りんご	牛乳 おかし
13	月 ハヤシライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース ホワイトソース・グリーンピース・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
14	火 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え わかめスープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・長ねぎ・わかめ・白ごま	牛乳 りんごケーキ
15	水 大根と豚肉のべっこう煮、みそ汁、甘夏	大根・人参・厚揚げ・こんにゃく・豚肉・椎茸・グリーンピース・麩 えのき・青ねぎ・わかめ・甘夏	牛乳 杏仁豆腐
16	木 五目うどん、大根サラダ	うどん・キャベツ・人参・豚肉・椎茸・油揚げ・青ねぎ・大根・すりご ま	牛乳 おにぎり(シーチキン)
17	金 さわらのごま照り焼き、ひじきの煮物 豚汁	さわら・すりごま・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・グリーンピース・豚肉 大根・しめじ・板こんにゃく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 おかし
18	土 ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・豚肉・りんご	牛乳 おかし
20	月 厚揚げと野菜の五目煮、すまし汁 オレンジ	厚揚げ・じゃがいも・人参・こんにゃく・豚肉・椎茸・グリーンピース 麩・えのき・みつ葉・わかめ・オレンジ	牛乳 みずようかん
21	火 鮭のチーズムニエル ほうれん草とウインナーのソテー 玉ねぎの野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参 パセリ	牛乳 黒糖蒸しパン
22	水 豚肉のしょうが焼き、ゆばサラダ 和風大根の野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・生姜・湯葉・キャベツ・人参・ハム・大根・人参 えのき・長ねぎ	牛乳 麩のラスク
23	木 豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	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 春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(のり)
24	金 鮭チャーハン、からあげ わかめともやしのスープ	鮭・玉ねぎ・人参・青ねぎ・コーン・鶏肉・生姜・卵・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 カップヨーグルト
25	土 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 おかし
27	月 鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ かきたま汁	鶏肉・じゃがいも・きゅうり・ハム・人参・ヨーグルト・卵・えのき みつ葉	牛乳 パインヨーグルトケーキ
28	火 豚肉のねぎみそ焼き 大根ときゅうりのサラダ、けんちん汁	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・大根・きゅうり・人参・こんにゃく・ごぼう 豆腐・椎茸・長ねぎ	牛乳 スイートポテト
29	水 さわらの野菜あんかけ 和風キャベツの野菜スープ、メロン	さわら・玉ねぎ・人参・長ねぎ・キャベツ・えのき・青ねぎ・メロン	牛乳 チキンナゲット
30	木 世界の国の日☆アメリカ カントリー・キャプテン コブサラダ	鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・コーン・トマト缶・卵・きゅうり 玉ねぎ・ベーコン・キャベツ・チーズ	牛乳 PB&J
31	金 豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし

☆旬の食材・・・新じゃがいも

春から夏にかけて流通される新じゃがいもは、みずみずしく皮が薄いため、皮ごと食べることができます。ビタミンCやカリウムなどを豊富に含んでいて、カリウムには塩分を排泄する動きがあるため、高血圧やむくみ予防にも役立ちます。また、レモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれているともいわれています。



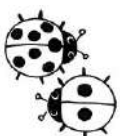
世界の国の日～今月はアメリカです。

アメリカの食文化は、先住民と移民それぞれの食文化が混ざり合ってできたという歴史があります。そのため、アメリカ料理は非常に多種多様です。

北部のニューイングランド地方では、イギリスの料理に影響を受けており、ケイオール料理と呼ばれています。

一方で、南部のルイジアナ州ではスパイシーな料理が親しまれており、ケイジャン料理と呼ばれています。

園では、カントリー・キャプテン(チキンカレー)、コブサラダ(いろどりサラダ)、おやつにPB&J(サンドイッチ)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、参考にしてください。