

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1 木	冷やしうどん、メロン	うどん・豚肉・生姜・トマト・きゅうり・青ねぎ・わかめ・メロン	牛乳 おにぎり(コーン)
2 金	鮭のチーズムニエル、シーザーサラダ じゃがいもの野菜スープ	鮭・粉チーズ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・じゃがいも 人参・玉ねぎ・パセリ	牛乳 おかし
3 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・大根 豚肉・りんご	牛乳 おかし
5 月	鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 和風キャベツの野菜スープ	鶏肉・きゅうり・わかめ・人参・キャベツ・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 ごまラスク
6 火	さわらのカレームニエル ほうれん草とウインナーのソテー 大根の野菜スープ	さわら・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 ヨーグルトゼリー
7 水	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ、なし	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・なし	牛乳 みずようかん
8 木	豆乳ロール、鶏のトマト煮 マカロニサラダ	豆乳ロール・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・しめじ・人参・なす ピーマン・トマト缶・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(のりたま)
9 金	豚肉のねぎみそ焼き、ゆばサラダ 和風冬瓜の野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・湯葉・キャベツ・ハム・冬瓜・えのき・長ねぎ	牛乳 おかし
10 土	チキンライス、オニオンスープ、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ベーコン りんご	牛乳 おかし
13 火	豚肉のしょうが焼き、切干大根の煮付 みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・さつまいも 青ねぎ・わかめ	牛乳 麩のラスク
14 水	ウイニーライス、玉ねぎの野菜スープ	ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース パセリ	牛乳 ホットケーキ
15 木	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 スイートポテト
16 金	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 和風じゃがいもの野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・じゃがいも・玉ねぎ えのき・長ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
17 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 青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 おかし
19 月	バンバンジー、みそ汁、なし	鶏肉・生姜・きゅうり・もやし・トマト・白ごま・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 くずもち
20 火	さわらのごま照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え 和風大根の野菜スープ	さわら・すりごま・ほうれん草・ちくわ・大根・人参・玉ねぎ・えのき 長ねぎ	牛乳 パインヨーグルトケーキ
21 水	マーボーなす、わかめスープ、すいか	なす・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸・長ねぎ わかめ・白ごま・すいか	牛乳 バリバリピザ
22 木	世界の国の日☆ギリシャ バターロール コトスパ・アヴゴレモノ グreekサラダ	バターロール・鶏肉・玉ねぎ・人参・米・卵・レモン汁・トマト きゅうり・ピーマン・チーズ・オリーブ油	牛乳 メロマカロナ
23 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
24 土	元気ピラフ、コンソメスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ ベーコン・りんご	牛乳 おかし
26 月	鮭の香草焼き、ポテトサラダ かきたま汁	鮭・パセリ・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 杏仁豆腐
27 火	鶏の南蛮漬け、みそ汁、なし	鶏肉・長ねぎ・きゅうり・トマト・かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ・わかめ なし	牛乳 黒糖蒸しパン
28 水	キーマカレー、フレンチサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・なす・トマト・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
29 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(シーチキン)
30 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・チーズ
31 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 豚肉・りんご	牛乳 おかし

☆胚芽米の日・・・ビビンバ丼(23日)、キーマカレー(28日)、おにぎり(1日、8日、29日)

保育園では2017年6月から胚芽米を使用したメニューを取り入れています。

胚芽米とは、玄米から糠層を削り、胚芽が8割以上残るように精米したお米のことです。

白米にはない栄養をたくさん含んでおり、玄米よりも食べやすい味、食感が魅力です。

糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB<sub>1</sub>、発育を促進するビタミンB<sub>2</sub>、老化を防止してくれる効果のあるビタミンE、

そして白米からはあまり摂取できない食物繊維も含まれています。



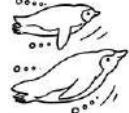
## 世界の国の日～今月はギリシャです。

ギリシャ料理は、魚介と野菜を使った料理が多く、肉料理は比較的少ないのが特徴です。

乳製品はヨーグルトやフェタチーズなど、酸味の効いたものが多く、これらを料理の味つけに使うこともあります。

ヨーロッパと中東の料理を合わせたような、シンプルで爽やかな味わいが魅力です。

園では、コトスパ・アヴゴレモノ(卵とレモンのスープ)、グreekサラダ、おやつにメロマカロナ(クッキー)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。

