

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	木	きつねうどん、大根サラダ	牛乳 おにぎり(のりたま)
2	金	鮭チャーハン、からあげ、中華スープ	牛乳 兜の春巻き揚げ
7	水	さわらの野菜あんかけ、豚汁、オレンジ	牛乳 みずようかん
8	木	バターロール、クリームシチュー スパゲティサラダ	牛乳 おにぎり(のり)
9	金	ピビンバ丼、わかめスープ	牛乳 おかし
10	土	元気ピラフ、オニオンスープ、りんご	牛乳 おかし
12	月	大根と豚肉のべっこう煮、すまし汁 甘夏	牛乳 麩のラスク
13	火	カレーライス、フレンチサラダ	牛乳 杏仁豆腐
14	水	鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え 和風大根の野菜スープ	牛乳 スイートポテト
15	木	塩ラーメン、ちくわの磯辺あげ	牛乳 おにぎり(シーチキン)
16	金	白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 みそ汁	牛乳 カップヨーグルト
17	土	チキンライス、コンソメスープ、りんご	牛乳 おかし
19	月	鮭のチーズムニエル、シーザーサラダ 玉ねぎの野菜スープ	牛乳 かぼちゃドーナツ
20	火	豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物 和風キャベツの野菜スープ	牛乳 ホットケーキ
21	水	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン
22	木	豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	牛乳 おにぎり(そぼろ)
23	金	中華丼、わかめともやしのスープ	牛乳 おかし
24	土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	牛乳 おかし
26	月	肉じゃが、みそ汁、メロン	牛乳 パリパリピザ
27	火	ハヤシライス、大根ときゅうりのサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト
28	水	世界の国の日☆タイ カオマンガイ ナムゲーンファチャイタオ	牛乳 ロティ
29	木	牛丼、みそ汁	牛乳 ごまラスク
30	金	かれいのから揚げ ほうれん草とウインナーのソテー さつま汁	牛乳 おかし・チーズ
31	土	ウイニーライス、コンソメスープ、りんご	牛乳 おかし

☆旬の食材・・・玉ねぎ

玉ねぎは、一年中出回っていますが4月頃からの「新もの(新たまねぎ)」は辛みが少ないのが特徴に対し、成熟したものは糖度が高く秋から出荷されます。

玉ねぎの調理には涙がつきものですが、これはアリインと呼ばれる成分が原因です。

このアリインは「血液サラサラ」効果や、豚肉、大豆などと一緒に食べると疲労回復に効果があります。



## 世界の国の日～今月はタイです。

タイの料理は中国や、周辺諸国の料理の影響を受けており、辛味、酸味、甘味などを多彩に組み合わせた味に特徴があります。世界三大スープのひとつであるトムヤンクンが有名です。

また、パイアヤ、マンゴスチン、ドリアンなど果物の種類は非常に豊富な国です。

園では、カオマンガイ、ナムゲーンファチャイタオ(大根スープ)、おやつにロティ(クレープ)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。