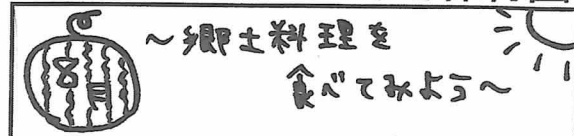


日曜	お昼の献立	おやつ	主な材料
1月	ご飯、みそ汁、かじきの葱みそマヨ焼き パンサンデー、フルーツ	わらびもち 牛乳	大根、しめじ、油揚げ、かじき、葱、みそ、マヨネーズ、春雨、もやし、きゅうり、豚豚、醤油、酢 ごま油、人参、わらびもち粉、黒糖、きなこ
2火	冷やし中華、白いんげんの甘煮、牛乳、フルーツ	ポテトピザ 麦茶	生中華麺、きゅうり、卵、もやし、トマト、豚豚、酢、醤油、白いんげん、じゃが芋、ベーコン、玉葱 トマトピューレ、ケチャップ、とろけるチーズ
3水	黒糖パン、かぼちゃとベーコンのスープ 豚肉のコーンフレーク揚げ、パインサラダ、フルーツ	ずんだもち 牛乳	黒糖パン、かぼちゃ、ベーコン、玉葱、人参、醤油、豚肉、卵、コーンフレーク、パン粉 ケチャップ、揚げ油、キャベツ、きゅうり、パイン缶、酢、白玉粉、枝豆、上白糖
4木	じゃこと青菜のご飯、みそ汁、酢の物 すきやき風煮物、フルーツ	冷やしわかめうどん 牛乳	ちりめんじゃこ、大根の葉、キャベツ、えのき、葱、みそ、大根、きゅうり、わかめ、酢、豚肉、玉葱 人参、しいたけ、白滝、焼豆腐、ほうれん草、醤油、鶏ささみ、うどん、醤油
5金	スパゲティミートソース、大根サラダ、牛乳、フルーツ	ラスク カルピス	スパゲティ、豚挽、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ピューレ、バター、粉チーズ 大根、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ、酢、食パン、グラニュー糖、カルピス
6土	ツナサンド、ベーコンのスープ煮 サラダ、フルーツ	バナナケーキ 牛乳	食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、いんげん、レタス、コーン 醤油、酢、ごま油、バナナ、バター、卵
8月	ハヤシライス、福神漬、もやしとにらの炒め煮 牛乳、フルーツ	ココアプリン 麦茶	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、ハヤシルー、バター、ケチャップ、ピューレ、福神漬 もやし、にら、しいたけ、たけのこ、ハム、葱、木耳、生姜、ココア、牛乳、ゼラチン
9火	冷やしジャージャー麺、なすのごまフライ、牛乳、フルーツ	チャーハン 麦茶	生中華麺、豚挽、葱、しいたけ、たけのこ、人参、きゅうり、玉葱、にんにく、トリガラ、りんご、生姜 マヨネーズ、ケチャップ、なす、ごま、卵、パン粉、揚げ油、焼豚、レタス
10水	ジャムパン、スープ、煮込みハンバーグ イカサラダ、フルーツ	フルーツポンチ 牛乳	食パン、ジャム、豆腐、葱、たけのこ、豚肉、生姜、豚挽、玉葱、人参、枝豆、卵、パン粉、ケチャップ、ピューレ イカ、レタス、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、すいか、メロン、みかん缶、パイン缶、りんご
11木	サラダうどん、じゃがいもとチーズのかき揚げ 牛乳、フルーツ	マーレードのビスキーサンド 麦茶	うどん、レタス、きゅうり、トマト、油揚げ、マヨネーズ、じゃが芋、プロセスチーズ、揚げ油、卵 粉砂糖、マーレード、生クリーム
12金	ゆかりご飯、みそ汁、さばの塩焼 大根ときさみのさっぱりサラダ、フルーツ	アイスクリーム 牛乳	ゆかり、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、さば、みそ、大根、きゅうり、鶏ささみ、油揚げ、酢 アイスクリーム
13土	スパゲティナポリタン、サラダ、牛乳、フルーツ	焼きおにぎり 麦茶	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ピューレ、粉チーズ、キャベツ、きゅうり 人参、コーン、春雨、醤油、酢、ごま油
15月	エビピラフ、ウィンナーとキャベツのスープ煮 みかんサラダ、牛乳、フルーツ	マーブルケーキ 牛乳	えび、玉葱、人参、ピーマン、ベーコン、バター、ガラ、ウィンナー、キャベツ、じゃが芋、みかん缶 酢、ココア、卵、きゅうり
16火	肉みそそうめん、ポテトサラダ、牛乳、フルーツ	ウインナーロール 麦茶	そうめん、豚挽、葱、しいたけ、たけのこ、人参、きゅうり、生姜、じゃが芋、きゅうり、コーン、マヨネーズ 酢、ウインナー、食パン、スライスチーズ
17水	ロールパン、スープ、チキンのチーズ焼き サラダ、フルーツ	白玉小豆 牛乳	ロールパン、じゃが芋、玉葱、コーン、鶏肉、スライスチーズ、ケチャップ、キャベツ、人参、きゅうり ハム、酢、白玉粉、小豆
18木	わかめご飯、みそ汁、カジキの照り焼き、納豆サラダ フルーツ	ムース 麦茶	混ぜ込みわかめ、大根、しめじ、油揚げ、みそ、かじき、生姜、醤油、納豆、レタス、きゅうり 人参、たくあん、酢、ごま油、ムースベース、牛乳、みかん缶
19金	塩焼そば、厚揚げと大根の煮物、牛乳、フルーツ	冷たいミルクアイス 麦茶	生中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にら、塩焼そばソース、厚揚げ、大根、いんげん、醤油 牛乳、練乳
20土	クロックムッシュ風サンド、白菜スープ、サラダ、フルーツ	ピラフ 牛乳	食パン、ハム、スライスチーズ、卵、牛乳、バター、鶏肉、白菜、葱、人参、しいたけ、春雨、キャベツ きゅうり、トマト、酢、コーン、ピーマン、玉葱
22月	ご飯、みそ汁、あじのカレー揚げ、のり和え、フルーツ	オレンジゼリー 牛乳	豆腐、葱、わかめ、えのき、みそ、あじ、カレー粉、生姜、揚げ油、白菜、もやし、人参、小松菜、海苔 醤油、オレンジジュース、みかん缶、ゼラチン
23火	冷やしきしめん、冬瓜のえびあんかけ、牛乳、フルーツ	蒸しカステラ 麦茶	きしめん、鶏ささみ、人参、葱、ほうれん草、卵、冬瓜、えび、レーズン、バター
24水	なすのカレーライス、福神漬、豆腐とじゃこのサラダ 牛乳、フルーツ	コーンフレーク 麦茶	豚挽、なす、玉葱、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールー、チャツネ、バター、福神漬、木綿豆腐 わかめ、ちりめんじゃこ、レタス、きゅうり、醤油、酢、ごま油、コーンフレーク、牛乳
25木	ぶどうパン、スープ、肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ、フルーツ	とうもろこし 牛乳	ぶどうパン、春雨、葱、わかめ、コーン、豚挽、しいたけ、卵、パン粉、揚げ油、醤油、酢、マカロニ キャベツ、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、酢、とうもろこし
26金	麻婆丼、みそ汁、シヤモ焼き きゅうりのごま油炒め、フルーツ	アイスクリーム 牛乳	豚挽、葱、木綿豆腐、人参、にんにく、生姜、みそ、ごま油、もやし、油揚げ、しめじ、ししゃも、きゅうり、ごま油 アイスクリーム
27土	冷やしきつねうどん、じゃが芋のそぼろ煮、牛乳、フルーツ	白玉団子 麦茶	うどん、鶏ささみ、葱、人参、油揚げ、ほうれん草、じゃが芋、豚挽、いんげん、醤油、白玉粉、醤油
29月	ピーマンの肉みそ丼、みそ汁、かぼちゃの天ぷら、漬漬け フルーツ	コーンマヨネーズトースト 牛乳	ピーマン、豚挽、葱、赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけ、みそ、刻みのり、豆腐、えのき、かぼちゃ 卵、揚げ油、キャベツ、きゅうり、生姜、食パン、コーン、マヨネーズ、トマトホール
30火	鮭のトマトソーススパゲティ、焼豚サラダ 牛乳、フルーツ	パインのホイールケーキ りんごジュース	鮭、スパゲティ、玉葱、人参、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ピューレ、粉チーズ、焼豚、レタス、きゅうり コーン、醤油、ごま油、酢、生クリーム、パイン缶、バター、卵、りんごジュース
31水	ホットドック、冷製ポタージュ、チリ・コン・カーン スティックきゅうりとプチトマト、フルーツ	おにぎり、枝豆 麦茶	ロールパン、ウインナー、きゅうり、マヨネーズ、じゃが芋、玉葱、ローリエ、牛乳、バター、パセリ、生クリーム 豚挽、人参、金時豆、ケチャップ、ピューレ、プチトマト、たらこ、混ぜ込みわかめ、枝豆

\*都合により、変更になる場合があります。

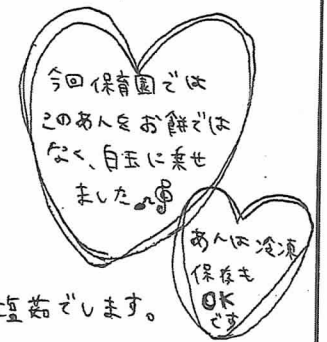


## 「宮城県ずんだ餅」

ずんだ餅は仙台で誕生した料理です。  
「ずんだ」の語源は、豆を潰す意味の「豆打(ずだ)」が訛化したものです。

命名者はかの有名な伊達政宗と言われています。近年、全国の団子屋などで「もっちゃん」のの一つとして売られています。一般化したようです。

ずんだおトレビ



- ・枝豆 ... 300g
- ・砂糖 ... 50g
- ・塩 ... 小じい(1/4)

- ① 枝豆を粟がく塩茹でします。
- ② サヤから取り出し、すり鉢で潰します。  
(\*粒が残らないように潰すとgoodなミキサーを使用すると速く出来ます。)
- ③ 砂糖、塩を加えすり混ぜたずんだお人の完成です!!

### 当園における栄養給与目標量

	幼児	乳児
エネルギー	600kcal	530kcal
たんぱく質	22g	20g