

*はセンター調理、○は園での調理です。

月	10	24	火	11	25	水	12	26	木	27	金	14	28	土	1	15	29	
*にしん照り煮	にしん しょう油 かつお節 レモン果汁	砂糖 みりん 片栗粉	*ハンバーグ	鶏肉 豚脂 塩 しょうが	玉ねぎ 豚肉 砂糖 にんにく	○カレーシチュー	鶏肉 じゃがいも カレールウ (小麦・乳製品を含む)	玉ねぎ 人参 油	*コーンフライ	とうもろこし 小麦粉 パン粉 フライミックス粉 塩	*いわし生姜煮	いわし しょう油 しょうが汁	砂糖 塩	中華麺 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏がらだし 塩	豚肉 人参 にら 油	○塩焼きそば		
*高野豆腐合め煮	高野豆腐 グリーンピース かつおだし しょう油	人参 砂糖	*人参チャンプル	人参 塩 油	ツナブレイク ピーマン	○春雨サラダ	春雨 ハム パプリカ もやし 甘酢 ごま油	レタス きゅうり きくらげ しょう油	*なす味噌炒め	豚肉 赤味噌 油 絹さや	*たけのごおかか煮	たけのこ 人参 かつおだし しょう油 かつお節	三度豆 砂糖	○卵スープ	鶏卵 もやし 鶏がらだし 炒りごま 片栗粉	玉ねぎ ブロッコリー		
○三度豆の磯和え	三度豆 焼きのり だし(かつお・昆布) しょう油 みりん	えのき	○ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 玉ねぎ 甘酢	パプリカ オリーブ油				○キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 だし(かつお・昆布)	○チンゲン菜オイスター炒め	チンゲン菜 アスパラガス パプリカ オイスターソース オリーブ油 みりん						
○味噌汁	春キャベツ じゃがいも 玉ねぎ だし(かつお・昆布) ごうじ味噌	にら	○豆乳スープ	人参 ほうれん草 玉ねぎ 鶏がらだし	しめじ 豆乳				○けんちん汁	鶏肉 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 ごま油	○味噌汁	豆腐 わかめ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) ごうじ味噌						
○バナナパンケーキ	ホットケーキMix バナナ 牛乳 バター メープルシロップ		*オレンジ	オレンジ		○ルヴァンサンド	クラッカー いちごジャム		○揚げパンステック	食パン きな粉 油 砂糖	○レーズンスコーン	レーズン 牛乳 ホットケーキMix バター		*おにぎりせんべい				
*牛乳			*牛乳			*牛乳			*ジョア		*牛乳		*牛乳					
*デンジャオロース	豚肉 赤ピーマン しょうが しょう油 赤だしみそ	ピーマン たけのこ 砂糖 油	*あじみりん焼き	あじ みりん 塩 片栗粉	砂糖 しょう油 水あめ	○ハヤシシチュー	豚肉 じゃがいも 小豆 トマト缶 ハヤシルウ (小麦含む)	玉ねぎ 人参 油	*さわら西京焼き	さわら 水あめ 砂糖	味噌 みりん 塩	*とり天	鶏肉 しょうが 片栗粉 コーンスターチ 塩	塩 にんにく 片栗粉 油	うどん 油揚げ 人参 長ネギ だし(かつお・昆布) しょう油 みりん 砂糖	油揚げ 人参 しめじ みりん		
*魚介ナゲット	太刀魚 あじ たら 片栗粉 塩 大豆粉	いか いわし 砂糖 しょうが 小麦粉	*里芋合め煮	里芋 人参 かつおだし 砂糖 三度豆 しょう油		○ごままヨサラダ	キャベツ きゅうり スナップエンドウ 人参 アスパラガス マヨネーズ 甘酢	きゅうり 炒りごま	○ほうれん草白和え	ほうれん草 しめじ 豆腐 だし(かつお・昆布) 砂糖 塩	*コンソメ煮	キャベツ 豆ミチ 人参 コンソメ	玉ねぎ コーン 絹さや しょう油	○きゅうりのツナ和え	きゅうり もやし ツナ缶 甘酢			
○カリフラワーサラダ	カリフラワー 豆苗 すだち オリーブ油	ささみ しょう油	○小松菜ツナ和え	小松菜 ツナ缶 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん	えのき				○すまし汁	たけのこ水煮 しいたけ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) みりん しょう油 塩	○アスパラサラダ	アスパラガス パプリカ 甘酢 オリーブ油						
○カレースープ	レタス じゃがいも カレー粉 鶏がらだし	玉ねぎ 人参	○味噌汁	ごぼう 長ネギ 人参 だし(かつお・昆布) ごうじ味噌	油揚げ						○味噌汁	かぶ 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) ごうじ味噌						
○片栗粉クッキー	片栗粉 アーモンドプードル 油 バニラエッセンス	砂糖	*りんご			○ブルーシロクッキー	ブルーシロ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 塩		○チヂミ	お好み焼きMix にら キャベツ しょう油 砂糖 ごま油	○パイナップルケーキ	ホットケーキMix パイナップル缶 バター 牛乳		*雪の宿				
*牛乳			*牛乳			*牛乳			*ジョア		*牛乳		*牛乳					



★スプーン
持参してください



★スプーン
持参してください



13日(木)
こぐま組~らいおん組
お弁当の日

安全な食事を
とるために...
手洗いは必ずしましょう!!
食中毒予防の3原則

① 菌をつけない!!

- ・食べる前
- ・トイレの後
- ・あそんだ後
- ・帰ってきたら

★必ず手洗い!!

② 菌をふやせない!!

- ★調理後は
すぐに食べる!!
- ★食材は冷蔵庫で
低温保存!!

③ 菌をやっつける!!

- ★食材は
しっかりと加熱!!
75℃以上1分以上
- ★調理器具はきれいに洗い
熱湯をかけて
殺菌!!

普段から習慣づけるように心がけましょう!!