

2024



こんだてひょう

今月の郷土料理		けの汁（青森県）		1（きん）	2（ど）
★19日の『けの汁』は、青森県の郷土料理です。 根菜などの具材を細かいさいの目に刻み、だしで煮た料理です。 津軽地方の方言で「粥(かゆ)」のことを「け」と呼ぶことから、 「かゆの汁」とされています。 米が貴重だった時代に刻んだ具材を、米に見立てて食べたと言われています。				パン ようふうがんもどき レタス かぼちゃのサラダ フルーツ 427/268kcal	おやこどん スパゲティサラダ フルーツ 411/312kcal
4（げつ）	5（か）	6（すい）	7（もく）	8（きん）	9（ど）
	ごはん かきあげ ブロッコリーのしおゆで みそしる フルーツ 466/358kcal	ごはん キャベツバーグ きゅうりのしおもみ さといものにつけ フルーツ 437/331kcal	ごはん さかなのやきづけ ボイルキャベツ みそしる フルーツ 399/313kcal	パン ジャーマンオムレツ グリーンサラダ フルーツ 499/325kcal	チャンポンメン かぼちゃのグラッセ フルーツ 345/291kcal
11（げつ）	12（か）	13（すい）	14（もく）	15（きん）	16（ど）
ごはん チキンカレー ツナサラダ フルーツ 491/375kcal	ごはん さかなのホイルむし マーボーもやし フルーツ 478/361kcal	ごはん すきやきふうに ポテトサラダ フルーツ 421/330kcal	ごはん ツナいりあつやきたまご ブロッコリーのしおゆで とんじる フルーツ 481/355kcal	パン ようふうがんもどき レタス かぼちゃのサラダ フルーツ 427/268kcal	おやこどん スパゲティサラダ フルーツ 411/312kcal
18（げつ）	19（か）	20（すい）	21（もく）	22（きん）	23（ど）
ごはん レモンチキン にんじんのあまに こまつなのごまあえ フルーツ 494/360kcal	ごはん かきあげ ブロッコリーのしおゆで ★けのじる フルーツ 464/356kcal	ごはん キャベツバーグ きゅうりのしおもみ さといものにつけ フルーツ 437/331kcal	ごはん さかなのやきづけ ボイルキャベツ みそしる フルーツ 399/313kcal	パン ジャーマンオムレツ グリーンサラダ フルーツ 499/325kcal	
25（げつ）	26（か）	27（すい）	28（もく）	29（きん）	30（ど）
ごはん ぎゅうにくときのこのカレー ツナサラダ フルーツ 456/346kcal	ごはん さかなのホイルむし マーボーもやし フルーツ 478/361kcal	ごはん すきやきふうに ポテトサラダ フルーツ 421/330kcal	ごはん ツナいりあつやきたまご ブロッコリーのしおゆで とんじる フルーツ 481/355kcal	 もぶりめし チキンカツ ブロッコリーのしおゆで わふうサラダ フルーツ 451/357kcal	チャンポンメン かぼちゃのグラッセ フルーツ 345/291kcal

*エネルギー表示は 幼児/乳児 kcal となっています。

*仕入れ等の事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。