

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 月	玄米ごはん 豆腐とあさつきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物(人参 ねぎ 鶏ひき しいたけ いんげん) 果物	おなか焼きおにぎり・麦茶 (かつお節)	<p><旬の食材> うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 いら 絹さや スナップエンドウ 玉ねぎ みつば カレー あさり 鯛 いか ワカメ いちご はっさく</p> <p><行事予定> ・25日(木) 子どもの日のつどい</p> <p>~お願い~ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、 未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお知らせください。 (果物は、りんご・いちご・オレンジを提供予定です)</p>  <p>【今月のレシピ紹介】 豚肉とうどの炒め物</p> <p>春しか食べられない『うど』を食べてみよう!</p>  <p>◎がついているメニューは、米粉由来の材料を使用します。 ☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用のマヨドレを使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量469kcal たんぱく質18.5g 脂質13.7g 塩分1.8g 乳児：熱量407kcal たんぱく質16.3g 脂質13.1g 塩分1.5g</p>
2 16 火	ごはん 玉ねぎとワカメのスープ 果物 厚揚げのチャンプル(豚肉 人参 小松菜 ねぎ しいたけ) トマト(0.1歳児；皮むき)	ツナカレートースト・牛乳 (米粉食パン 玉ねぎ マヨドレ パセリ)	
3 17 水	米粉パン チンゲン菜とコーンのスープ 果物 ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ) ベイクドじゃが(パセリ)	たけのこごはん・麦茶 (油揚げ 人参 青のり)	
4 18 木	ごはん 大根とみつばのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き(ねぎ) 春キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	豆腐ガトーショコラ・牛乳 (米粉 ココア 豆乳)	
5 19 金	黒米ごはん(ごま塩) 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 果物 かじきまぐろの香り焼き(にんにく しょうが) 切干大根のサラダ(ツナ きゅうり 人参)	スパゲティナポリタン・麦茶 (米粉パゲティ 無添加ウイナー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト)	
6 20 土	鮭チャーハン(ねぎ ピーマン コーン) 豆腐とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ マヨドレ)	シュガートースト・牛乳 (米粉パン 豆乳マーガリン)	
8 22 月	ごはん 白菜とえのきのスープ 果物 白身魚のカレーあんかけ(チンゲン菜 玉ねぎ コーン) スティックきゅうり(マヨドレ)	チキンライスのおにぎり・麦茶 (玉ねぎ ミックスダブル ケチャップ 豆乳マーガリン)	
9 23 火	玄米ごはん もやしと油揚げのみそ汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) たくあん(0.1歳児；大根の煮物) 果物	新じゃがふかし・牛乳 (マヨドレ)	
10 24 水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 果物 がんもと春野菜の煮物(ふき 人参 生たけのこ 大根 絹さや)	よもぎ蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳 よもぎ粉)	
11 25 木	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 にんにく しょうが 豆乳) ニラと豆腐のスープ 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム きゅうり みかん)	11日；フルーツ入りゼリー・麦茶 (ぶどうジュース 白桃缶)	
		25日；こいのぼりサブレ・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン ココア)	
12 26 金	ゆかりごはん 大根とワカメのみそ汁 おからハンバーグ(豚肉 ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 豆乳)(てりやきソース) 菜の花のおかか和え(ほうれん草 人参) 果物	さつま芋餅のごま揚げ・牛乳 (片栗粉)	
13 27 土	ちゃんぽんうどん(米粉うどん 豚肉 白菜 たけのこ 人参 ちくわ 絹さや) さつま芋とりんごの甘煮(レーズン)	ツナおにぎり・麦茶	
15 30 月 火	ごはん なめことあさつきのみそ汁 焼き鳥(ねぎ) ひじきの煮物(人参 豚肉 大豆 いんげん) 果物	マカロニきなこ・牛乳 (米粉マカロニ きなこ)	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。