

日 曜	昼 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄 養 メ モ
1 月	玄米入りごはん 玉麩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)	おかか焼きおにぎり・麦茶 (かつお節 ごま油)	<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 なら 絹さや 玉ねぎ スナックえんどう 三つ葉 カレイ あさり 鯛 いか ワカメ いちご はっさく</p> <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試してください。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。</p> <p>【春の野草 よもぎ】 日本では30種類以上、世界には300種類以上の品種があるといわれています。よもぎの栄養価は食物繊維、ビタミン類、ミネラル等が含まれます。子どもにはちょっと食べにくいよもぎですが園では今月のおやつの子ブレに混ぜて提供する予定です。楽しみにしてくださいね。</p>  <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用のものです。 ☆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。 ☆1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆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>【4月の平均栄養量】 幼児：熱量547 kcal たんぱく質21.7g 脂質18.9g塩分1.9g 乳児：熱量461kcal たんぱく質18.6g 脂質16.4g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)	ツナカレードースト・牛乳 (食パン マヨドレ)	
3 17 水	ジャム付き食パン チンゲン菜とコーンのスープ(コンソメ) ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ) バイクドじゃが(青のり)	わかめとしらすのおにぎり・麦茶 (ごま)	
4 18 木	麦ごはん 花麩とあさつきのすまし汁 鶏肉のゴマみそ焼き 春キャベツとみかんのサラダ	豆腐のガトーショコラ・牛乳 (小麦粉 片栗粉 ココア 豆乳)	
5 19 金	黒米ごはん 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 かじきの香り焼き(にんにく 生姜)★切り干し大根のサラダ(ツナ きゅうり 人参)果物	スバゲティナポリタン・麦茶 (無添加ベーコン 玉ねぎ ピーマン コーン)	
6 20 土	鮭チャーハン(玉ねぎ ピーマン 人参) 豆腐とワカメのスープ(コンソメ) ★ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ缶 コーン マヨドレ)	クリームパン・牛乳 (パンは、卵・乳不使用)	
8 22 月	ごはん 白菜とえのきのスープ スティックきゅうり(マヨドレ) 白身魚のカレーあんかけ(チンゲン菜 コーン缶 玉ねぎ)	きなこ蒸しパン・牛乳 (小麦粉 きなこ 豆乳)	
9 23 火	雑穀ごはん なめことあさつきのみそ汁 果物 焼き鳥(ねぎ) ひじきの煮物(人参 豚肉 大豆 いんげん)	お好みマカロニ・麦茶 (マヨドレ ソース 青のり)	
10 24 水	ピースごはん(塩昆布) 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 大根 絹さや) ※副菜なし	よもぎサブレ・牛乳 (小麦粉 豆乳マーガリン よもぎ粉)	
11 25 木	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋) ニラと豆腐のスープ(中華スープ) 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム きゅうり マヨドレ)	フルーツ入りゼリー・麦茶 (りんご みかん缶 もも缶)	
12 26 金	ゴマ塩ごはん 大根とワカメのみそ汁 菜の花のおかか和え(ほうれん草 もやし) おからハンバーグ(おから 玉ねぎ ひじき 人参 豆乳 ケチャップ ソース)	さつま芋餅のゴマ揚げ・牛乳 (片栗粉)	
13 27 土	ちゃんぽんうどん(豚肉 白菜 人参 ちくわ 絹さや) さつま芋とりんごの甘煮	メロンパン・牛乳 (パンは、卵・乳不使用)	
15 30 月火	玄米入りごはん えのきと油揚げのみそ汁 果物 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) たくあん(1歳児：大根の煮物)	新じゃが蒸かし・牛乳 (マヨドレ)	

★：カミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。

※仕入れの都合などにより、献立を変更することもあります。