

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
1 21	水 火	ロールパン キャベツとコーンのスープ かつおのオリーブ焼き (0.1歳児:白身魚) アスパラとベーコンのソテー (もやし えのき まいたけ 人参) 果物	鶏ぞうすい・麦茶 (ねぎ みつば)	<p><旬の食材> アスパラガス うど キャベツ ごぼう じゃが芋 たけのこ ニラ にんにく ピース ふき あじ かつお さわら しらす いちご クレープフルーツ 夏みかん メロン</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してください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。</p> <p>【今月のレシピ紹介】 さばのゴマ風味焼き</p> <p>◎材料 (4人分) さば…4切れ ネギ…20g A 酒…小さじ2 みりん…小さじ2 しょうゆ…小さじ2 ごま油…小さじ1 白いりごま…小さじ2</p> <p>◎作り方 ① ねぎはみじん切りにする。 ② さばに①とAの調味料を10分程漬ける。 ③ 焼き目がつく位にしっかり中まで焼いたら出来上がり。</p> <p>※ごまごま油の力で風味の良い魚料理です。白身魚等でもおいしく召し上がれます。</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544kcal たんぱく質24.3g 脂質18.2g 塩分1.9g 乳児:熱量460kcal たんぱく質20.7g 脂質16g 塩分1.5g</p>
2	木	ごはん なめこ汁 (あさつき) ★鶏肉とふきの煮物 (人参 ごぼう しいたけ 絹さや) ★たくあんときゅうりの和え物 (ごま) (0.1歳児:たくあんなし)	こいのぼりオープンサンド・牛乳 (食パン 生クリーム いちご パイン缶)	
7 20	火 月	ごはん 豆腐とニラのみそ汁 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 人参 ピーマン しいたけ) 蒸かし芋	ココア蒸しパン・牛乳 (小麦粉 豆乳 ココア)	
8 22	水	玄米ごはん (ごま塩) ワカメと大根のすまし汁 炒り豆腐 (ツナ 玉ねぎ 人参 さやえんどう ひじき 干し椎茸) トマト (0.1歳児:皮むき)	フライドポテト・牛乳 (じゃが芋)	
9 23	木	ドライカレー (豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 レーズン ケチャップ ソース) 青菜とベーコンの豆乳スープ (玉ねぎ) マカロニサラダ (マカロニ ツナ 人参 きゅうり マヨドレ)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (白桃缶 みかん缶 パイン缶 メロン)	
10 24	金	ごはん さつまいもとあさつきのみそ汁 さばのごま風味焼き (ねぎ) 0.1歳児:白身魚 ワカメの酢の物 (きゅうり みかん)	焼きビーフン・麦茶 (豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン にんにく しょうが)	
11 25	土	チキンライス (鶏肉 ミックスベジタブル 玉ねぎ ケチャップ) キャベツとまいたけのスープ ジャーマンポテト (じゃが芋 玉ねぎ ベーコン)	メロンパン・牛乳 (パンは卵、乳不使用)	
13 27	月	ごはん ニラともやしのスープ 厚揚げのそぼろ煮 (豚肉 ねぎ 人参 あさつき にんにく しょうが) スティックきゅうり	おから野菜マフィン・牛乳 (小麦粉 豆乳 人参 ほうれん草 すりごま)	
14 28	火	ごはん かぼちゃとえのきのみそ汁 豚肉の燻焼き (玉ねぎ ねぎ) 三色和え (ほうれん草 もやし 人参 ごま) 果物	カリカリしらすおにぎり・麦茶 (かつお節)	
15 29	水	納豆ごはん (キャベツ 人参 ねぎ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き 五目煮豆 (大豆 人参 大根 しいたけ 昆布)	パインケーキ・牛乳 (小麦粉 豆乳 パイン缶 レーズン)	
16 30	木	黒米ごはん キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮 (玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 小麦粉) 粉ふき芋 (パセリ) 果物	お好みマカロニ・麦茶 (マカロニ 豚肉 キャベツ ソース マヨドレ)	
17 31	金	ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 アジフライ (小麦粉 パン粉 米粉パン粉 ケチャップ ソース) (0.1歳児:鮭) キャベツとりんごのサラダ (きゅうり レーズン)	★五平餅・麦茶 (じゃこ みそ すりごま)	
18	土	豚丼 (玉ねぎ えのき 人参) 白菜としめじのスープ 大根とハムの中華風サラダ (赤パプリカ きゅうり) 果物	ジャムマーガリンサンド・牛乳 (食パン いちごジャム 豆乳マーガリン)	

※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。

