

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 月	玄米ごはん 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 スナップえんどう 玉ねぎ 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、未摂取であれば事前にお試しく下さい。ご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>◎1歳児クラスの飲み物は、朝の水分補給は牛乳、昼食とおやつは麦茶です。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。 ◎ベーコン、ウインナー、ハム類は無添加のものを使用し、アレルギー物質は含みません。</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) 皮むきトマト	ツナカレートースト・麦茶 (食パン・マヨドレ・パセリ)	
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(パセリ)	たけのこごはんのおにぎり・麦茶 (油揚げ 人参 青のり)	
4 18 木	麦ごはん 花麩とみつ葉のすまし汁 鶏肉のゴマみそ焼き 春キャベツとみかんのサラダ(レーズン)	豆腐のガトーショコラ・麦茶 (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)	スパゲティナポリタン・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 ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ缶 コーン マヨドレ)	メロンパン・麦茶 (パンは、卵・乳不使用)	
8 22 月	ワカメごはん 白菜とえのきのスープ マーボー豆腐(豚ひき肉 ねぎ 人参 あさつき) スティックきゅうり(マヨドレ)	ようかん・麦茶 (小豆 寒天)	
9 23 火	雑穀ごはん 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)	マカロニきなこ・麦茶 (マカロニ きなこ)	
10 24 水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 がんと春野菜の煮物(ふき 人参 生たけのこ 大根 絹さや) *副菜なし	よもぎ蒸しパン・麦茶 (小麦粉 豆乳 よもぎ粉 甘納豆)	
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 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 30 金火	玄米ごはん えのきと油揚げみそ汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) 大根の煮物	新じゃがふかし・麦茶 (マヨドレ)	
26 金	ごま塩ごはん 大根とわかめのみそ汁 おからハンバーグ(鶏ひき 玉ねぎ ひじき 人参 豆乳) 菜の花のおかか和え(ほうれん草 もやし)	さつま芋餅のゴマ揚げ・麦茶 (さつま芋 ごま)	
13 27 土	ちゃんぽんうどん(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 (白ごま のり)	

【今月の平均栄養量】 幼児；エネルギー529kcal たんぱく質 19.0g 脂質15.8g 食塩1.9g

乳児；エネルギー446kcal たんぱく質16.2g 脂質14.2g 食塩1.5g

※仕入れの都合により、献立を変更することもあります