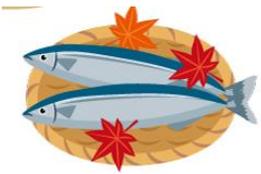


日 曜	屋 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
2 17 月 火	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮(豚肉 人参 ピース にんにく しょうが) スティックきゅうり 果物	幼児：2日は五目おにぎり(災害用食) ひじきおにぎり(人参 青菜 油揚げ) 麦茶	<p>【旬の食材】 なす オクラ なら しいたけ しめじ かぼちゃ キャベツ 栗 さつまい ぶどう 梨 かつお 鮭 さんま サバ</p>  <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物 がないかご家庭でチェックしてもらい、 あれば事前にご家庭でお試ください。 何か不明な点がありましたら、担任又 は栄養士 までお声をおかけください。</p> <p>◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供 する日があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の 水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎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。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と 麦茶を提供します。</p>
3 火	ごはん かぼちゃとベーコンのスープ(玉ねぎ) 鶏肉のオリーブ焼き(パセリ) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	ちゃんぽんうどん・麦茶 (豚肉 白菜 人参 ちくわ もやし 絹さや)	
4 18 水	ごはん 大根とあさつきのすまし汁 豚肉のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが) トマト(0.1歳児：皮むきトマト) 果物	ココアのケーキ・牛乳 (小麦粉 ココア)	
5 19 木	ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 サンマの塩焼き(大根おろし) おからの煮物(鶏肉 人参 しいたけ いんげん ねぎ) 果物	さつまいもクッキー・牛乳 (バター・牛乳・小麦粉・黒ゴマ)	
6 20 金	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) 豆腐とワカメのスープ コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり)	梨ゼリー・せんべい・麦茶	
7 21 土	豚丼(玉ねぎ 人参 えのき しいたけ) 豆腐とチンゲン菜のスープ さつまいものサラダ(ミックスベジタブル)	チョコスティックパン(卵抜き) 牛乳	
9 24 月 火	ごはん ニラともやしのみそ汁 焼き鳥(ねぎ ピーマン) マカロニサラダ(マカロニ 人参 きゅうり ツナ マヨドレ) 果物	ケチャップライス・麦茶 (ミックスベジタブル 玉ねぎ 無添加ベーコン)	
10 27 火 金	玄米ご飯(ゴマ塩) キャベツとコーンのスープ 白身魚の香り蒸し(チンゲン菜 えのき ねぎ 人参) 蒸しかぼちゃ 果物	黒糖さつまいも蒸しパン・牛乳 (小麦粉 牛乳 油)	
11 25 水	手作りふりかけごはん 玉麩とあさつきのみそ汁 がんもの煮物 いんげんと人参のごま和え 果物	ツナ和風スパゲティ・麦茶 (人参 玉ねぎ えのき しめじ あさつき)	
12 26 木	ロールパン じゃが芋のポタージュ(玉ねぎ ほうれん草 牛乳) きのコソテー(人参 コーン しいたけ えのき エリンギ) チーズ入りハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 ケチャップ ソース バター)	栗ご飯のおにぎり・麦茶	
13 金	手作り梅干しごはん 豚汁(大根 人参 豚肉 白菜 あさつき 手作りみそ) かじきの竜田揚げ(生姜) ひじきと大豆の和え物(きゅうり 人参) 果物	おいもの団子・牛乳 (じゃが芋 片栗粉 バター)	
14 28 土	カレーチャーハン(豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン) 豆腐とねぎのスープ ジャーマンポテト(無添加ベーコン 玉ねぎ コーン)	きなこおにぎり 麦茶	
30 月	ごはん 花麩とあさつきのすまし汁 サバのみそ煮(0.1歳児：白身魚) キャベツのゆかり和え(人参 きゅうり) 果物	おさつスティック・牛乳 (さつまいも)	

【今月の平均栄養量】 乳児：エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.9g 食塩 1.6g  
 幼児：エネルギー 524kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.1g 食塩 1.9g

