

日 曜	食 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 22 土	ビビンバ丼(豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま) チンゲン菜と大根のスープ さつまいものレーズン煮	カレーパン・牛乳	<p><b>【旬の食材】</b> うど かぶ キャベツ 小松菜 さやえんどう 菜の花 春菊 ニラ みつば ブロッコリー 水菜 さより わかさぎ イカ はまぐり ホタテ ワカメ いちご いよかん はっさく</p>  <p><b>【お願い】</b> 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。何か不明な点がございましたら、担任又は栄養士までお 声をおかけください。</p> <p>◎ごはんに玄米や押し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> <p>★印は、さくら組さんのリクエストです</p>
3 月	鮭の混ぜ寿司(人参 きゅうり コーン 青のり ごま れんこん) はまぐりの潮汁(あさつき) (0.1歳児：豆腐とあさつきのすまし汁) 菜の花とツナのマヨ和え(ほうれん草 人参)	ひなパフェ・麦茶 (いちご 牛乳 ひなあられ フルーチェベース)	
4 18 火	梅干しごはん 大根と油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ ごま) ワカメときゅうりの酢の物(みかん)	ピザパン・牛乳 (食パン ベーコン チーズ パセリ)	
5 19 水	ごはん 白菜とねぎのスープ さわらのポテトクリーム焼(玉ねぎ ジャガイモ コーン) 春雨サラダ(きゅうり 人参 ハム 中華風)	お麩のラスク・牛乳 (バター)	
6 木	ごはん 豆腐とワカメのみそ汁 鶏のから揚げ(にんにく 生姜 片栗粉) コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり)	★フルーツロール・牛乳 (食パン 苺 もも缶 生クリーム)	
7 21 金	★ロールパン かぶとベーコンのスープ ハンバーグ(玉ねぎ パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 温野菜(ブロッコリー 人参) 果物	7日：★大学芋/21日：芋けんぴ・牛乳 (さつまいも 黒ゴマ)	
8 土	ミックスピラフ(ハム 人参 コーン ピーマン 玉ねぎ) もやしとまいたけのスープ ブロッコリーとちくわのサラダ(ちくわ 人参 レモン汁) 果物	昆布おにぎり・麦茶	
10 24 月	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 青のり) さつまいもとあさつきのみそ汁 ふりの照り焼き(生姜) もやしときゅうりのゆかり和え(人参) 果物	ココア蒸しパン・牛乳 (小麦粉 豆乳)	
11 25 火	★カレーライス(豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 カレールウ) えのきとコーンのスープ れんこんのコロコロサラダ(れんこん きゅうり 大根 人参 コーン缶 フレンチ味)	11日：★サイダーゼリー(＋幼児：★せんべい) 麦茶 (みかん バイン りんご) 25日：★トマトのゼリー(＋幼児：★せんべい) 麦茶	
12 26 水	★ジャム付き食パン クリームコーンスープ(玉ねぎ パセリ 豆乳) サーモンフライ(小麦粉 牛乳 コーンフレーク パン粉) ポテトサラダ(きゅうり 人参 ハム マヨドレ) 果物	焼きおにぎり・麦茶 (おかか)	
13 27 木	納豆ごはん 花麩のすまし汁 豚肉と野菜の燻焼き(玉ねぎ 人参 いんげん) かぶのあちゃら漬(人参) 果物	★おからナゲット・牛乳 (鶏肉 カレー粉 豆腐)	
14 28 金	ごはん けんちん汁(大根 人参 里芋 ごぼう 鶏コマ ねぎ) かじきのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ みそ) ブロッコリーのおかか和え	スパゲティ・ナポリタン・麦茶 (ベーコン 玉ねぎ ピーマン)	
15 29 土	焼きそば(キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 ピーマン) 豆腐とあさつきの中華スープ かぼちゃのいとこ煮(あずき) 果物	ワカメとしらすのおにぎり・麦茶	
17 31 月	雑穀入りごはん チンゲンサイとコーンのスープ スティックきゅうり マーボー豆腐(ねぎ 人参 豚肉 ピース) 果物	★やさいチップ・牛乳 (さつまいも れんこん)	

【今月の平均栄養量】 乳児：エネルギー 436kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.7g 食塩 1.5g  
 幼児：エネルギー 519kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.4g 食塩 1.9g

