

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
1 21	水 火	米粉パン 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	鶏そうすい・麦茶  (ねぎ みつば)	<p>&lt;旬の食材&gt; 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 グリーンピース ふき あじ かつお さわら しらす いちご グレープフルーツ 夏みかん メロン</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">~お願い~</p> <p>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く下さい。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお知らせください。 (果物は、りんご・メロンを提供予定です)</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">【今月のレシピ紹介】5/15&amp;29(水)の昼食…納豆ごはん</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>◎材料 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひきわり納豆 2パック</li> <li>・キャベツ 60g</li> <li>・人参 1/8本</li> <li>・ねぎ 1/8本</li> <li>・かつお節 1g程度</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> </ul> </div> <div style="width: 35%; border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>~こんなときにおすすめです!~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆は好きだけど野菜は苦手な子</li> <li>・納豆だけでは物足りない</li> <li>・野菜がちょっとだけ余る</li> </ul> </div> </div> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①キャベツ・人参・ねぎはみじん切りにして、さっと茹でて、荒熱をとる。 (電子レンジで加熱してもOKです)</li> <li>②よく混ぜた納豆に、①の野菜を加える。</li> <li>③かつお節としょうゆで、お好みの味に調味をする。</li> <li>④温かいごはんに乗せて、完成。</li> </ol> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>★保育園で人気のメニューです。ぜひお試しください!</p> </div>

※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。

