

日 曜	食 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 火	ごはん キャベツとまいたけのみそ汁 肉豆腐(玉ねぎ 人参 ねぎ 青菜) 白菜の一夜漬け風(人参 きゅうり) 果物	かぼちゃケーキ・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン)	<行事予定> ・4(金)5歳児さんま焼き…園庭でさんまを焼いて、お箸で食べる予定です。 ・15(火)お月見の会
2 16 水	カレーライス(豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 人参 豆乳 にんにく しょうが) えのきとコーンのスープ カリフラワーとブロッコリーのサラダ(無添加ハム パプリカ)	オレンジゼリー・せんべい・麦茶 (オレンジジュース みかん缶 ゼラチン)	<旬のもの> カリフラワー 里芋 さつまいも なす 人参 水菜 キノコ類 いわし カツオ 鮭 サンマ サバ ししゃも ぶどう 柿 りんご 栗
3 17 木	ごはん チンゲン菜とコーンのスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ(ツナ きゅうり 人参 マヨドレ) 果物	野菜ラーメン・麦茶 (米粉めん 豚肉 白菜 にら もやし 人参)	★消費者庁より★ ミニトマトやぶどうのようなツルツルした球状の食品は、丸ごと食べさせるとのどに詰まり窒息するリスクがあります。乳幼児に与える際は、4等分にす、調理して軟らかくする等して、よくかんで食べさせましょう。 (※ぶどうの皮も、口に残るので危険ともいわれています)
4 18 金	玄米ごはん(ごま塩) 厚揚げとあさつきのみそ汁 鮭の塩焼き(4日かりん組のみ;さんま焼き(大根おろし付)) 切り干し大根の煮つけ(人参 豚肉 小松菜) 果物	梅と昆布のおにぎり・麦茶	
5 19 土	鶏肉のトマトクリームライス(玉ねぎ しめじ 豆乳 豆乳マーガリン 米粉) 白菜と人参のスープ ブロッコリーとツナのサラダ(コーン 人参)	ココアクリームサンド・牛乳 (米粉パン 豆乳マーガリン)	
7 21 月	ごはん 豆腐とあおさのすまし汁 豚肉の燻焼き(玉ねぎ 人参 いんげん) キャベツのみそマヨネーズ和え(人参 きゅうり ちくわ) 果物	きなこ蒸しパン・牛乳 (米粉)	～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ください。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・梨・柿を提供予定です)
8 22 火	ごはん ワカメと玉ねぎのスープ 家常豆腐(厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが) スティックきゅうり 果物	ツナおにぎり・麦茶 (小松菜 もやし のり)	
9 23 水	ふりかけごはん(じゃこ 白いりごま かつお節) なめこねぎのみそ汁 鶏肉と里芋の煮物(大根 人参 いんげん) 白菜のゆかり和え 果物	スイートポテト・牛乳 (さつま芋 豆乳ホイップ 豆乳マーガリン ごま)	
10 24 木	わかめごはん キャベツとじゃが芋のみそ汁 かじきまぐろのしょうが焼き(玉ねぎ) ひじきの煮物(油揚げ 大豆 人参 いんげん) 果物	じゃこトースト・牛乳 (米粉パン あさつき マヨドレ)	
11 25 金	ごはん コンソメスープ(無添加ウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参) ポークチャップ(玉ねぎ にんにく ケチャップ ソース) 粉ふき芋(パセリ) 果物	お好みマカロニ・麦茶 (米粉マカロニ 豚肉 キャベツ ソース マヨドレ 青のり)	
12 26 土	中華丼(豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ) 豆腐とあさつきのスープ さつま芋のレーズン煮	りんごジャムサンド・牛乳 (米粉パン)	
28 月	ごはん キャベツとあさつきのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 絹さや) 蒸かし芋 果物	鮭茶漬け・麦茶 (ごはん 白いりごま きざみのみ)	
29 火	黒米ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばのゴマ風味焼き(0.1歳;鮭)(ねぎ) きゅうりの酢の物(ワカメ みかん)	豆腐ナゲット・麦茶 (鶏肉 マヨドレ ケチャップ)	
30 水	ごはん 豆腐とみつばのすまし汁 松風焼(鶏肉 ねぎ ごま) かぶのあちら漬け(きゅうり 人参) 果物	マシュマロフレークバー・牛乳 (コーンフレーク 豆乳マーガリン)	
31 木	ごはん かぶとベーコンのスープ 白身魚のカレー焼き(米粉 豆乳マーガリン) きのこのソテー(もやし 人参 いんげん まいたけ しいたけ えのき エリンギ) 果物	みそポテト・牛乳 (米粉 白いりごま)	【今月の平均栄養量】 幼児：熱量491kcal たんぱく質18.3g 脂質14.1g 塩分2.0g 乳児：熱量420kcal たんぱく質16.2g 脂質13.1g 塩分1.6g

※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。