


日 曜	昼 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ
2月16日	ごはん 豆腐と青菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ 人参 ビーマン) スティックきゅうり 果物	メープルプリン・せんべい・麦茶 (豆乳)	<p>&lt;旬のもの&gt; かぶ カリフラワー ごぼう 春菊 セロリ 白菜 ブロッコリー 水菜 ほうれん草 れんこん きんぎ あまだい あさり イカ エビ ホタテ りんご みかん</p> <p>～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。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・みかん・いちごを提供予定です)</p> 
3月17日	里芋ごはん(青のり) さつま芋とあさつきのみそ汁 サバの塩焼き(0.1歳児;白身魚) ひじきの煮物(れんこん 人参 油揚げ いんげん) 果物	コーンフレーククッキー・牛乳 (豆乳マーガリン 米粉)	
4月18日	カレーライス(豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ にんにく しょうが 豆乳) キャベツとしめじのスープ マカロニサラダ(米粉マカロニ きゅうり 無添加ハム 人参)	フルーツヨーグルト・麦茶 (豆乳ヨーグルト パイン缶 白桃缶 りんご)	
5月19日	ごはん きのこのスープ(えのき まいたけ しいたけ 玉ねぎ 無添加ベーコン あさつき 人参 豆乳) ハンバーグ(豚ひき 玉ねぎ 米粉パン粉 豆乳) トマト(0.1歳児;皮むき)	おかか焼きおにぎり・麦茶 (かつおぶし)	
6月20日	ワカメごはん かぼちゃの豚汁(豚肉 大根 人参 あさつき) 人参入りポイルキャベツ(かつお節) サーモンフライ(米粉 米粉パン粉 豆乳(タルタルソース:マヨドレ 玉ねぎ パセリ))	焼りんごケーキ・牛乳 (米粉 豆乳 豆乳マーガリン レーズン シナモン)	
7月21日	ツナチャーハン(人参 ビーマン 玉ねぎ) チンゲン菜とえのきのスープ ココロサラダ(さつま芋 ミックスベジタブル 無添加ハム マヨドレ)	ココアクリームサンド・牛乳 (米粉パン 豆乳マーガリン)	
9月23日	玄米ごはん 豆腐とあさつきのすまし汁 さわらの西京焼き 切干大根の煮びたし(小松菜 油揚げ 人参)	いちご蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳)	
10月24日	米粉パン クリームコーンスープ(玉ねぎ 豆乳 パセリ) 果物 鶏肉と根菜のトマト煮(米粉 人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ にんにく) 温野菜(ブロッコリー さつま芋) 米粉パン シチュー(無添加ベーコン かぶ 玉ねぎ 人参 豆乳) ローストチキン(ケチャップ カレー粉) ブロッコリーとかぼちゃのサラダ(ツナ コーン)	お茶漬け・麦茶 (梅 ジャコ のり ごま) クリスマスケーキ・牛乳 (米粉 ココア 豆乳 豆乳ホイップ いちご)	
11月25日	納豆ごはん(人参 キャベツ ねぎ かつおぶし) なめことあさつきのみそ汁 かじまぐろの照り焼き さつま芋と切昆布の煮物(人参)	フライドポテト・麦茶 (じゃが芋)	
12月26日	ごはん もやしとワカメのスープ 果物 厚揚げのそぼろ煮(豚肉 人参 いんげん にんにく しょうが) 白菜の一夜漬け風(きゅうり ごま)	さつま芋のドーナツ・牛乳 (米粉 豆乳 シナモン)	
13月27日	ごはん 里芋とねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ) 小松菜とれんこんの和え物(人参 マヨドレ ごま) 果物	沖縄風ジュースごはん・麦茶 (豚肉 人参 グリンピース)	
14月28日	14日;けんちんうどん 28日;年越しうどん(米粉うどん 鶏肉 人参 白菜 まいたけ ねぎ あさつき) かぼちゃのソテー(玉ねぎ 無添加ベーコン カレー粉)	きなこおにぎり・麦茶	

**【今月のレシピ紹介】**  
12/24(火)の主菜「ローストチキン(カレー風味)」

◎材料(4人分)  
 ・鶏もも肉 300g  
 ・にんにく 適量(すりおろしのチューブの場合…1cm程)  
 ・しょうが 適量( )  
 ・ケチャップ 大さじ1  
 ・しょうゆ 大さじ1/2  
 ・酒 小さじ2/3  
 ・砂糖 小さじ1  
 ・塩 ひとつまみ  
 ・カレー粉 小さじ1/2(1g)

◎作り方  
 ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。にんにく&しょうがは、すりおろす。  
 ②①のにんにく&しょうがと全ての調味料を合わせて、①で切った鶏肉を15分程漬け込む。  
 ③下記のように焼いて、完成。  
 ～オーブントースターの場合～  
 クッキングシートを敷いた鉄板に2を並べ、180～200℃で15分程焼く。  
 ～フライパンの場合～  
 フライパン用のシートを敷いた上に②を皮の面が下になるように並べ、弱火～中火で5分焼く。ひっくり返して更に弱火で5分、フタをして焼く。(シートが無い場合は、薄く油をひき、焦げないようにじっくり焼く。)

☆園で使用使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。  
 ☆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。  
 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。  
 ☆方々の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽なおやつと麦茶を提供します。

**【今月の平均栄養量】**  
 幼児:熱量477kcal たんぱく質17.0g 脂質14.1g 塩分1.8g  
 乳児:熱量421kcal たんぱく質15.6g 脂質13.6g 塩分1.5g

※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。