

日 曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
4 18 土	ツナチャーハン(ミックスベジ 玉ねぎ) ワカメとコーンのスープ ハイクドジャガ(パセリ)	いちごジャムサンド・牛乳 (米粉パン)	<p><旬のもの> かぶ カリフラワー ごぼう 春菊 セロリ 白菜 ブロccoliリー 水菜 ほうれん草 れんこん きんき 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>  <p>～5歳児に提供する「おせち料理」の食材の意味～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆鮭……………腐除け ◆紅白なます……………人と人を結びつける(水引き) ◆里芋……………子孫繁栄 ◆れんこん……………先々の見通しが利くように(穴が開いていて先が見えるので) ◆しいたけ……………健康長寿 ◆栗きんとん……………商売繁盛、金運、財産をもたらす ◆たたきごぼう……………五穀豊穡 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>2025年も 子どもたちが 元気に過ごせますように</p>  </div> <p>☆園で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。 ☆夕方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。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量475kcal たんぱく質18.1g 脂質14.9g 塩分2.2g 乳児：熱量411kcal たんぱく質16.0g 脂質13.8g 塩分1.8g</p>
6 20 月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物(玉ねぎ 人参 ピーマン) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	レーズン蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳)	
7 21 火	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ) なめこ汁(あさつき) 高野豆腐のあんかけ煮(玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや 鶏肉) ブロccoliリーのおかか和え 果物	7日：七草がゆ・麦茶 21日：みそ野菜そうすい・麦茶	
8 22 水	ごはん 豆腐とあおさのすまし汁 さわらのねぎみそ焼き 切干大根とじゃこの和え物(きゅうり かつお節 のり) 果物	スノーボール・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン)	
9 23 木	米粉パン クリームシチュー(かぶ 人参 ベーコン しめじ 豆乳) ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 ソース ケチャップ) 焼野菜(人参 ジャガ芋)	カレーうどん・麦茶 (米粉うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 あさつき)	
10 金	お赤飯(ごま塩)(0.1歳児：ごま塩ごはん) 豚汁(白菜 さつまい 人参 ねぎ) 鮭の西京焼き 紅白なます(大根 人参 ごま) 【15歳児のみ】お煮しめ(鶏肉 れんこん 人参 里芋 しいたけ 絹さや) たたきごぼう きんとん	いちごプリン・麦茶 (ゼラチン 豆乳 豆乳ヨーグルト レモン果汁)	
24 土	ごま塩ごはん 豚汁(白菜 さつまい 人参 ねぎ) 鮭の西京焼き 白和え(人参 しいたけ 油揚げ ほうれん草)		
11 25 土	チキンライス(鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル ケチャップ) えのきとねぎのスープ さつまいサラダ(人参 きゅうり 無添加ハム マヨドレ)	昆布おにぎり・麦茶 (塩昆布)	
14 27 火月	ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 すき焼き風煮物(豚肉 豆腐 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ 人参) 蒸かしかぼちゃ 果物	シュガートースト・牛乳 (米粉パン 豆乳マーガリン)	
28 火	ごはん 石狩汁(鮭 大根 里芋 人参 ねぎ) 焼きがんものあんかけ(豆腐 人参 ひじき さつまい) キャベツと人参の甘酢漬	肉まん・麦茶 (米粉 豆乳 鶏肉 ねぎ おから)	
15 29 水	里芋ごはん(人参 油揚げ 青のり) 豆腐とあさつきのみそ汁 果物 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが) れんこんサラダ(しめじ ごぼう きゅうり 人参 ごま マヨドレ)	おからナゲット・牛乳 (鶏肉 豆腐 カレー粉 豆乳 ソース)	
16 30 木	ごはん 花魁と水菜のすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ) かぶのあぢら漬(きゅうり 人参) 果物	焼きビーフン・麦茶 (豚肉 キャベツ 人参 もやし いんげん)	
17 31 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) 白菜とベーコンの豆乳スープ ブロccoliリーとカリフラワーのサラダ(きゅうり 人参 ハム コーン)	アップルポテト・牛乳 (さつまい 豆乳マーガリン 豆乳ホイップ)	

※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。