

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 土	中華丼(豚肉 白菜 人参 ねぎ 絹さや) キャベツとえのきのスープ ブロッコリーのサラダ(ハム 玉ねぎ 赤パプリカ)	ツナときゅうりのサンドイッチ・牛乳 (食パン マヨドレ)	<p>&lt;旬の食材&gt; かぼちゃ えだまめ じゃが芋 アスパラ 絹さや アジ すずき カツオ あさり なつみかん</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知らせください。</p>
3 17 月	ごま塩ごはん かぼちゃといんげんのみそ汁 キャベツとみかんのサラダ 高野豆腐のあんかけ煮(鶏ひき 玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや)	梅じゃこおにぎり 麦茶	
4 18 火	雑穀ごはん ほうれん草とコーンのスープ 果物 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 豆乳 ケチャップ ソース) 温野菜(人参 いんげん マヨドレ)	焼きそば・麦茶 (豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン)	<p>【今月のレシピ紹介】 <b>かたつむりパイ</b></p> <p>【材料】 ～8枚分～ ・パイシート 1枚 ・グラニュー糖 大さじ1 ・ココア 小さじ2 ・生クリーム 大さじ2 ・砂糖 小さじ1 ※かたつむりの目は少量のココアと水を溶いて乗せています。</p> <p>【作り方】 ①切る前のパイシートにグラニュー糖とココアを全体にふりかけ、長方形に置いたパイシートを縦に8等分に切る。 ②切ったパイシートを手前からくるくる巻いていく。 ③170度に予熱したオーブンで10分～15分程焼く。 ④パイが冷めたら、写真のようにデコレーションし出来上がり。</p> <p>昨年も保育園のおやつに提供し、子ども達からも人気がありました。お家でも子どもと一緒に作れるおやつです。</p> <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、せんべいなどの軽い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550kcal たんぱく質 22.5g 脂質18.3g 塩分2g 乳児：熱量460kcal たんぱく質19.3g 脂質16.2g 塩分1.6g</p>
5 19 水	ごはん 白菜としめじのみそ汁 さば(0.1歳児：白身魚)の香り焼き 五目煮豆(大豆 人参 大根 昆布 しいたけ)	マシュマロフレークバー・牛乳 (コーンフレーク バター)	
6 20 木	チキンカレーライス(鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ) 春雨とチンゲン菜のスープ コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり)	フルーツ入りヨーグルト せんべい・麦茶 (白桃缶 みかん缶 パイン缶)	
7 21 金	ごはん ねぎとキャベツのみそ汁 果物 アジ(0.1歳児：鮭)のかば焼き マカロニサラダ(ツナ 人参 きゅうり マヨドレ)	ハムとチーズのマフィン(枝豆入り)・牛乳 (小麦粉 牛乳)	
8 22 土	タコライス(豚ひき肉 玉ねぎ トマト レタス ケチャップ) もやしとあさつきのスープ ツナじゃが(玉ねぎ)	ワカメおにぎり 麦茶	
10 24 月	ふりかけごはん(じゃこ かつおぶし ごま) なめこ汁 白身魚の磯辺焼き 青菜と切干大根の煮びたし(油揚げ 人参)	かぼちゃの蒸しパン・牛乳 (小麦粉 豆乳)	
11 25 火	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 キャベツと人参の即席漬(きゅうり) とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ ごま) 果物	かたつむりパイ・牛乳 (ココア 生クリーム)	
12 26 水	ごはん クリームコーンスープ(豆乳 玉ねぎ パセリ) 鮭のムニエル(バター 玉ねぎ ケチャップ マヨドレ) アスパラソテー(もやし ベーコン 人参)	じゃこトースト・牛乳 (食パン マヨドレ 粉チーズ)	
13 27 木	ごはん 豆腐と絹さやのすまし汁 ひじきの煮物(人参 いんげん 大豆) 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ニラ)	芋もち・麦茶 (じゃが芋 豆乳マーガリン)	
14 28 金	ごはん じゃが芋とワカメのみそ汁 果物 タンドリーチキン(カレー粉 ケチャップ ヨーグルト) 大根とハムの中華サラダ(きゅうり 人参)	お麩のラスク・牛乳 (小麦粉 バター)	
29 土	冷やしワカメうどん(トマト きゅうり ツナ 揚げ玉) さつま芋の甘煮(レーズン)	ホイップクリームパン・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	

※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。

