

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
15	火	カレーライス（豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 人参 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 （みかん缶）	水菜 しめじ しいたけ いわし かつお 鮭 さんま さば ししゃも ぶどう 柿 
16	水	梅干しごはん しめじとみつばのすまし汁 松風焼（鶏ひき 豆乳 パン粉 ねぎ 白ごま 青のり） かぶのあちら漬け（きゅうり 人参）	お麩のラスク・牛乳 （小麦粉・バター）	<p>～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ください。果物は、りんご・柿を提供予定です。ご家庭においても果物を食べられた際、お子様に口の周りの痒みや喉に違和感のある症状がみられましたら担任、看護師、栄養士までご相談ください。</p> <p>※今月4日はお祭りおやつに魚肉ソーセージを使用します。カニを含みますので、気になることがございましたら担任、看護師、栄養士までご相談ください。</p> <p>【今月のレシピ紹介】</p> <p>鶏肉のトマトクリームライス ～4人分～ 【材料】鶏こま 200g・玉ねぎ 1/3個・しめじ 80g・にんにく 少々・オリーブ油 適宜・ホールトマト缶 40g・牛乳（豆乳でも可）160ml・コンソメ 小さじ1弱・小麦粉 大さじ1・バター 小さじ1・塩 少々・白ワイン 少々 【作り方】 ①鍋にオリーブ油とバターとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火にかける。香りがでてきたら鶏肉を炒める。 ②鶏肉の色が変わったらスライスに切った玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら1cm程に切ったしめじと白ワイン少々を加えさらに炒める。 ③なじんできたら、予め漬しておいたホールトマトを入れコンソメと塩も入れ味を調整し煮詰めないほどに煮る。 ④火を止め、小麦粉を入れ混ぜる。なじんだら再び火を着け焦がさないよう牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら完成。</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。</p> <p>☆ベーコン・ハム・ウイ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。</p> <p>☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。</p> <p>☆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543kcal たんぱく質22.3g 脂質17.6g 塩分2g 乳児：熱量460kcal たんぱく質19.3g 脂質15.9g 塩分1.6g</p>
17	木	ごはん かぶとベーコンのスープ 白身魚のカレー焼き（小麦粉 バター） 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）	おかかとチーズのおにぎり・麦茶	
18	金	お祭りメニュー：焼きそば（豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ） チンゲン菜とコーンのスープ 鶏のから揚げ 型抜きポテト きゅうりと人参の即席漬け 果物	アメリカンドッグ・麦茶 （魚肉ソーセージ※カニ含む） 乳児：りんごゼリー 幼児：いちごシャーベット（乳）	
18	金	★ふりかけごはん（じゃこ 白いりごま かつお節） 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） さつま芋の天ぷら 果物	鮭茶漬け・麦茶	
19	土	鶏肉のトマトクリームライス（玉ねぎ しめじ にんにく 小麦粉 バター 牛乳） 大根とあさつきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ（コーン 人参）	あんぱん・牛乳	
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）	きなこ蒸しパン・牛乳	
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	お好みマカロニ・麦茶 （マヨドレ）	
23	水	炊き出し訓練メニュー：おにぎり（非常食の白飯と焼き鳥使用） 根菜のみそ汁（大根 人参 ごぼう） かぼちゃのいとこ煮（非常食）	ゆかりとじゃこのおにぎり・麦茶	
24	木	わかめごはん ジャガイモとあさつきのみそ汁 かじきのしょうが焼き（玉ねぎ） ひじきの煮物（油揚げ 大豆 人参 いんげん）	手作りミートパイ・牛乳 （乳）	
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） 粉ふき芋（パセリ） 果物	★じゃこトースト・牛乳 （粉チーズ）	
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	クラッカーサンド・牛乳 （いちごジャム）	
28	月	雑穀ごはん 厚揚げとあさつきのみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮つけ（人参 豚肉 小松菜）	梅と昆布のおにぎり・麦茶	
29	火	ごはん かぶと青菜のすまし汁 肉豆腐（玉ねぎ 人参 ねぎ 青菜） 白菜ときゅうりと人参の一夜漬け風（ごま） 果物	みそ野菜ラーメン・麦茶 （豚肉 コーン ニラ もやし 人参 ごま油）	
30	水	黒米ごはん 大根と油揚げのみそ汁 きゅうりの酢の物（ワカメ みかん） 2～4歳児：さばのゴマ風味焼き（0.1歳：白身魚）（ねぎ） 5歳児：魚料理の行事 さんまの塩焼き	豆腐ナゲット・麦茶 （鶏肉・マヨドレ）	
31	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）	かぼちゃケーキ・牛乳 （乳）	

★：カミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。

※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。