

日 曜	屋 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 金	ごはん 白菜とあさつきのみそ汁 果物 鮭のマヨネーズ焼き(玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ) かぶのあちら漬け(きゅうり 人参)	マシュマロフレークバー・牛乳 (バター)	<p><旬のもの> 里芋 さつま芋 なす しめじ しいたけ かぶ 水菜 いわし かつお 鮭 サンマ さば ししゅも ぶどう 柿 りんご 栗</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。果物は、りんご・柿・みかんを提供予定です。 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>～旬の食材さつまいも～ さつまいもは、健康の強い味方であるビタミンCをはじめとした多様なビタミン、ミネラルが含まれています。また、さつまいもの栄養素を効率良く摂るなら皮ごと食べる方がおすすめです。大学芋、甘煮、チップスは園でも子ども達に人気の献立です。</p>
2 16 土	照り焼き野菜丼(鶏肉 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参) 豆腐とコーンのスープ かぼちゃのサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム)	ホイップクリームパン・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	
18 月	ごはん とうろ昆布とあさつきのすまし汁 とんちゃん焼き(玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごま) 人参入りポイルキャベツ(マヨドレ)	おさつスティック・牛乳	
5 19 火	ごま塩ごはん 里芋と油揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(0.1歳:白身魚) カリフラワーの酢みそ和え(人参 きゅうり) 果物	マカロニきなこ・牛乳	
6 20 水	根菜カレーライス(玄米)(鶏肉 れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ さつま芋 にんにく しょうが りんご) えのきとコーンのスープ 春雨サラダ(人参 キャベツ きゅうり 無添加ハム)	フルーツボンチ・せんべい・麦茶 (みかん 白桃 パイン)	
7 21 木	ごはん キャベツとまいたけのスープ ベイクドじゃが(パセリ) ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ビーマン ゆで大豆 トマトピューレ ケチャップ ソース)	焼きおにぎり(ねぎ味噌)・麦茶	
8 金	祖父母のついでメニュー:お赤飯 けんちん汁(大根 人参 里芋 ごぼう 鶏肉 ネギ) 果物 手作りがんもの煮物(ひじき 人参 長芋) かぶの梅肉和え(きゅうり 園で作った梅干し使用)	お麩のラスク・牛乳 (バター)	
22 金	ふりかけごはん(じゃこ ごま かつお節) なすと油揚げのみそ汁 ぶり大根(0.1歳児:白身魚と大根の煮物) 白菜のゆかり和え(人参 きゅうり) 果物	スコーン(いちごジャム添え)・牛乳 (小麦粉 バター)	
9 30 土	三色どんぶり(豚肉 人参 ほうれん草) 大根とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(きゅうり ハム)	メロンパン・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	
11 25 月	ごはん ワカメとねぎのスープ 三色ナムル(ほうれん草 人参 もやし ごま) 麻婆豆腐(ねぎ 人参 豚肉 あさつき にんにく しょうが)	焼きうどん・麦茶 (豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)	
12 26 火	ごはん 大根とまいたけのみそ汁 鶏肉の南部焼き(ねぎ) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	ツナカレードースト・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	
27 水	ごはん 芋煮汁(鶏肉 さつま芋 大根 人参 まいたけ 白菜 里芋 豆腐 ねぎ)  鮭の磯辺焼き もやしとコーンの中華和え(ワカメ)	いちごヨーグルトケーキ・牛乳 (小麦粉 バター)	
14 28 木	パン ミネストローネ(キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 無添加ベーコン ピューレ) チキンソテー(パセリ) ビーマンのツナ和え(人参 もやし)	鮭そうすい・麦茶 (白菜 人参 あさつき)	
13 29 水	ごはん 豆腐とワカメのすまし汁 果物 豚肉のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ニラ) おからの煮物(人参 しいたけ いんげん ねぎ 油揚げ)	かぼちゃグラタン・麦茶 (玉ねぎ 牛乳 バター 小麦粉)	

※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。