


日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
15	火	ごはん 大根とみつばのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツとみかんのサラダ(きゅうり)	ケチャップライスのおにぎり・麦茶 (玉ねぎ 無添加ハム チーズ パセリ ケチャップ バター)	<p>&lt;旬の食材&gt; うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 いら 絹さや スナップえんどう 玉ねぎ みつば カレイ あさり 鯛 いか ワカメ いちご はっさく</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。 昼食時に果物はりんご・いちご・柑橘類を提供予定です。 ご家庭において果物を食べられた際、お子様の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></p> <p>【今月のレシピ紹介】 豚肉とうどの炒め物</p> <p>春しか食べられない『うど』を食べてみよう!</p> <p>◎材料(4人分) ・豚肉 400g ・うど 1本(200g) ・人参 1/3本 ・ねぎ 1/2本 ・小松菜 1/2束</p> <p>&lt;調味料&gt; ◆みそ 大さじ1～ ◆砂糖 大さじ1～ ◆しょうゆ 大さじ1/2 ◆みりん 小さじ1</p> <p>◎作り方 ①豚肉は3cm幅、うど&amp;人参は短冊切り、ねぎは縦半分に、斜めに薄切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。(うどは変色防止のため酢水につけておく) ②調味料を合わせておく。 ③分量外の油をフライパンにひいて肉を炒め、火が通ってきたら人参・うど・ねぎも加えて炒める。 ④小松菜を加えてさっと炒めたら、②の調味料で味付けをして完成。</p> <p>☆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。 ☆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540kcal たんぱく質22.7g 脂質17.1g 塩分1.7g 乳児：熱量461kcal たんぱく質19.8g 脂質15.5g 塩分1.4g</p>
16	水	ごはん 白菜とまいたけのスープ 白身魚のカレーあんかけ(チンゲン菜 玉ねぎ コーン) 温野菜(人参 ブロッコリー マヨドレ)	さつまいも餅のごま焼き・牛乳 (片栗粉)	
17	木	パン えのきとコーンのスープ 果物 ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ) バイクドジャガ(パセリ)	たけのこごはん・麦茶 (油揚げ 人参 青のり)	
18	金	ゆかりごはん なめこ汁(あさつき) おからハンバーグ(豚肉 ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 豆乳)(てりやきソース) いんげんのおかか和え(人参)	フルーツ入りゼリー・麦茶 (オレンジジュース みかん缶 ゼラチン)	
19	土	鮭チャーハン(ねぎ ピーマン コーン) 豆腐とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ フレンチ味)	いちごジャムサンド・牛乳 (食パン)	
21	月	ごはん 花麩とみつばのすまし汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) たくあん(0.1歳児；大根の煮物) 果物	蒸かしじゃが芋・牛乳 (マヨドレ)	
22	火	玄米ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 切干大根のサラダ(ツナ きゅうり 人参) さばの香り焼き 0.1歳：白身魚(にんにく しょうが)	よもぎ入りマドレーヌ・牛乳 (小麦粉 牛乳 よもぎ粉 バター きなこ)	
23	水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 厚揚げと春野菜の煮物(ふき 人参 生たけのこ 大根 絹さや) 果物	スパゲティナポリタン・麦茶 (無添加ゆいター 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト)	
24	木	黒米ごはん(ごま塩) ジャガ芋と玉ねぎのみそ汁 果物 チキンチャップ(バター ケチャップ) ひじきの煮物(人参 油揚げ 大豆 いんげん)	サブレ・牛乳 (小麦粉 バター)	
25	金	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋 にんにく しょうが りんご) 豆腐とニラのスープ 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム きゅうり マヨドレ)	手作りヨーグルトババロア・麦茶 (みかん缶 パイン缶 いちご 牛乳 生クリーム)	
26	土	ちゃんぽんうどん(豚肉 白菜 たけのこ 人参 ちくわ 絹さや) さつまいもとりんごの甘煮(レーズン)	おかかおにぎり・麦茶 (かつお節)	
28	月	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物(人参 ねぎ 鶏ひき しいたけ いんげん) 果物	ツナカレートースト・牛乳 (玉ねぎ マヨドレ パセリ)	
30	水	ワカメごはん もやしとニラのスープ 厚揚げのチャンプル(豚肉 人参 小松菜 ねぎ しいたけ) トマト(0.1歳児；皮むき)	パインケーキ・牛乳 (小麦粉 牛乳 レーズン)	

※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。

