

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
1 20	水 月	パン キャベツとコーンのスープ 白身魚のオリーブ焼き(パセリ) アスパラとベーコンのソテー(もやし えのき まいたけ 人参)	鶏そうすい・麦茶 (ねぎ みつば)	<p>&lt;旬の食材&gt; アスパラガス うど キャベツ ごぼう じゃが芋 たけのこ ニラ にんにく ピース ぶき あじ かつお さわら しらす いちご クレプフルーツ 夏みかん メロン</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <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。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお知らせください。 (果物は、りんご・オレンジ・メロンを提供予定です)</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、朝の水分補給は牛乳・昼食とおやつは麦茶です。 ☆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>
2	木	ごはん なめこ汁(あさつき) 鶏肉とぶきの煮物(人参 ごぼう たけのこ) 塩もみきゅうり	サブレ・麦茶 (小麦粉 豆乳マーガリン)	
7 21	火	ごはん さつま芋とあさつきのみそ汁 さわらのごま風味焼き(ねぎ) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	焼きビーフン・麦茶 (豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン)	
8 22	水	玄米ごはん(ごま塩) ワカメと大根のすまし汁 炒り豆腐(ツナ 玉ねぎ 人参 絹さや ひじき 干し椎茸) 皮むきトマト	フライドポテト・麦茶 (じゃが芋)	
9 23	木	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) 青菜とベーコンの豆乳スープ(玉ねぎ) マカロニサラダ(ツナ 人参 きゅうり マヨドレ)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (白桃缶 みかん缶 パイン缶)	
10 24	金	ごはん 豆腐とニラのみそ汁 チンジャオロース(豚肉 ピーマン たけのこ 人参 もやし) 蒸かし芋	きなこ蒸しパン・麦茶 (小麦粉 きなこ 豆乳)	
11 25	土	チキンライス(鶏肉 ミックスベジタブル 玉ねぎ ケチャップ) キャベツとまいたけのスープ ジャーマンポテト(じゃが芋 玉ねぎ ベーコン)	昆布おにぎり・麦茶 (塩昆布)	
13 27	月	ごはん ニラともやしのスープ 厚揚げのそぼろ煮(豚肉 ねぎ 人参 ピース) スティックきゅうり	おから野菜マフィン・麦茶 (小麦粉 豆乳 人参 ほうれん草)	
14 28	火	ごはん かぼちゃとえのきのみそ汁 豚肉の炭焼き(玉ねぎ ねぎ) 三色和え(ほうれん草 もやし 人参 ごま)	カリカリしらすおにぎり・麦茶 (ねぎ)	
15 29	水	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き 五目煮豆(大豆 人参 大根 しいたけ 昆布)	パインケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳 パイン缶 レーズン)	
16 30	木	黒米ごはん キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ) 粉ふき芋(パセリ)	お好みマカロニ・麦茶 (豚肉 キャベツ ソース マヨドレ)	
17 31	金	ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 サーモンフライ(パン粉 ケチャップ ソース) キャベツとりんごのサラダ(きゅうり レーズン)	五平餅・麦茶 (じゃこ)	
18	土	豚丼(玉ねぎ えのき 人参) 白菜としめじのスープ 大根とハムの中華風サラダ(赤パプリカ きゅうり)	いちごジャムサンド・麦茶 (食パン いちごジャム)	

【今月の平均栄養量】 幼児；エネルギー 466kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.1g 食塩 1.7g

乳児；エネルギー 404kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.1g 食塩 1.4g

※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。