




日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
15	土	中華丼(豚肉 白菜 人参 ねぎ たけのこ 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・麦茶 (食パン マヨドレ)	<p><旬の食材> 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> <div style="text-align: center;">  </div> <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お試しください。 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。</p> <div style="text-align: center;">  </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、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> <div style="text-align: center;">  </div>
17	月	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(きゅうり レーズン) 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	
18	火	雑穀ごはん ほうれん草とコーンのスープ ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 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)	
19	水	ごはん 白菜としめじのみそ汁 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・麦茶 (コーンフレーク 豆乳マーガリン)	
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)	
21	金	ごはん ねぎとキャベツのみそ汁 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)	かたつむりパイ・麦茶 (ココア 豆乳クリーム)	
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	
24	月	ふりかけごはん(じゃこ かつおぶし ごま) なめこ汁(豆腐) 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・麦茶 (小麦粉 豆乳)	
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け(きゅうり) とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ)	ハムと枝豆のマフィン・麦茶 (小麦粉 豆乳)	
26	水	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)	じゃこトースト・麦茶 (食パン マヨドレ)	
27	木	パン クリームコーンスープ(玉ねぎ パセリ) 鮭のムニエル(玉ねぎ ケチャップ) アスパラソテー(もやし ベーコン 人参)	芋もち・麦茶 (じゃが芋 豆乳マーガリン)	
28	金	ごはん じゃが芋とワカメのみそ汁 タンドリーチキン(玉ねぎ) 大根とハムの中華サラダ(きゅうり 人参)	お麩のラスク・麦茶 (小麦粉 豆乳マーガリン)	
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・麦茶 (パンは卵・乳不使用)	

【今月の平均栄養量】

幼児：熱量 539kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.7g 塩分 2.0g
乳児：熱量 450kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.7g 塩分 1.6g

※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。