

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
2	月	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮(豚肉 人参 ピース にんにく しょうが) スティックきゅうり	シュガートースト・麦茶 (パンは乳、卵不使用)	<p><旬のもの> おくら チンゲン菜 なす いら しいたけ しめじ かつお 鮭 さんま サバ かぼちゃ 栗 さつまいふ ぶどう 梨</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。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・梨・柿を提供予定です)</p>
3	火	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のオリーブ焼き(パセリ) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	ひじきおにぎり・麦茶 (人参 青菜 油揚げ)	
4	水	ごはん 大根とあさつきのみそ汁 豚肉のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ニラ にんにく しょうが) 蒸かしかぼちゃ	黒糖蒸しパン・麦茶 (小麦粉 豆乳 ごま)	
5	木	ドライカレー(豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 レーズン ケチャップ ソース) 豆腐とワカメのスープ コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり)	梨ゼリー・せんべい・麦茶	
6	金	ごはん ジャガ芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物(鶏肉 人参 しいたけ いんげん ねぎ)	ちゃんぽんうどん・麦茶 (豚肉 白菜 人参 ちくわ もやし 絹さや 豆乳)	
7	土	豚丼(玉ねぎ 人参 えのき しいたけ) 豆腐とチンゲン菜スープ さつまいのサラダ(ミックスベジタブル ハム マヨドレ)	いちごジャムサンド・麦茶 (パンは乳、卵不使用)	
9	月	ごはん ニラともやしのみそ汁 焼き鳥(ねぎ ビーマン) マカロニサラダ(人参 きゅうり ツナ マヨドレ)	ケチャップライス・麦茶 (ミックスベジタブル 玉ねぎ ベーコン)	
10	火	玄米ごはん(ごま塩) キャベツとコーンのスープ 白身魚の香り蒸し(チンゲン菜 えのき ねぎ 人参) 皮むきトマト	りんごマフィン・麦茶 (小麦粉 豆乳 アーモンド・ドール 豆腐)	
11	水	ごはん さつまいと青菜のみそ汁 がんもの煮物 いんげんと人参のねりごま和え	ツナ和風スバゲティ・麦茶 (玉ねぎ ビーマン えのき しめじ)	
12	木	パン ジャガ芋のポタージュ(玉ねぎ ほうれん草 豆乳) ハンバーグ(玉ねぎ パン粉 豆乳 ケチャップ ソース) きのこソテー(人参 コーン しいたけ しいたけ えのき えりんぎ)	焼きおにぎり・麦茶 (じゃこ)	
13	金	梅干しごはん 具沢山みそ汁(キャベツ 玉ねぎ 人参 あさつき) とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	ブアマンケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳 ココア)	
14	土	カレーチャーハン(豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン) 豆腐とねぎのスープ ジャーマンポテト(無添加ベーコン 玉ねぎ コーン 豆乳マーガリン)	昆布おにぎり・麦茶	



※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。

【今月の平均栄養量】 幼児：エネルギー 487kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 食塩 2.1g
 乳児：エネルギー 421kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.3g 食塩 1.7g