

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
4	土	ツナチャーハン(ミックスベジ 玉ねぎ) ワカメとコーンのスープ バイクドジャが(パセリ)	メロンパン・麦茶 (パンは卵・乳不使用)	<旬のもの> かぶ カリフラワー ごぼう 春菊 セロリ 白菜 ブロッコリー 水菜 ほうれん草 れんこん きんき あまだい あさり イカ エビ ホタテ りんご みかん  <b>【お願い】</b> 今月の献立の中に食べた事がない物がないか チェックしてもらい、未摂取であれば事前 にお試し下さい。何か不明な点がありましたら、 担任または栄養士までお声かけください。  <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>&lt;おせち料理の意味&gt;</b>  <b>「鮭」</b> 魔除け  <b>「紅白なます」</b> 人と人を結びつける(水引き)  <b>「里芋」</b> 子孫繁栄  <b>「れんこん」</b> 先々の見通しが利くように  <b>「しいたけ」</b> 健康長寿  <b>「栗きんとん」</b> 商売繁盛、金運、財産をもたらす  <b>「たたきごぼう」</b> 五穀豊穡                 </div>
6	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物(玉ねぎ 人参 ピーマン) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	レーズン蒸しパン・麦茶 (小麦粉 豆乳)	
7	火	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ) なめこ汁(あさつき) 高野豆腐のあんかけ煮(玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや 鶏肉) 蒸かぼちゃ	7日:七草がゆ・麦茶 21日:みそ野菜そうすい・麦茶	
8	水	ごはん 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 さわらのねぎみそ焼き 切干大根とじゃこの和え物(きゅうり かつお節 のり)	スノーボール・麦茶 (小麦粉 アーモンドパウダー)	
9	木	パン クリームシチュー(かぶ 人参 ベーコン しめじ 豆乳) ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 ソース ケチャップ) 焼野菜(人参 ジャが芋)	カレーうどん・麦茶 (豚肉 玉ねぎ 人参 あさつき)	
10	金	お赤飯(ごま塩) 豚汁(白菜 さつまいも 人参 ねぎ) 鮭の西京焼き 紅白なます	豆乳いちごババロア・麦茶 (ゼラチン)	
24		ごま塩ごはん 豚汁(白菜 さつまいも 人参 ねぎ) 鮭の西京焼き 白和え(人参 しいたけ 油揚げ ほうれん草)		
11	土	チキンライス(鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル ケチャップ) えのきとねぎのスープ さつまいもサラダ(人参 きゅうり 無添加ハム マヨドレ)	昆布おにぎり・麦茶	
14	月	ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 すき焼き風煮物(豚肉 豆腐 白菜 玉ねぎ えのき 人参) ブロッコリーのおかか和え	シュガートースト・麦茶	
28	火	ごはん 石狩汁(鮭 大根 里芋 人参 ねぎ) 焼きがんものあんかけ(豆腐 しらす 人参 ひじき さつまいも) キャベツと人参の甘酢漬	簡単肉まん・麦茶 (小麦粉 豆乳 鶏肉 ねぎ おから)	
15	水	里芋ごはん(人参 油揚げ 青のり) 豆腐とあさつきのみそ汁 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが) れんこんサラダ(しめじ ごぼう きゅうり 人参 ごま マヨドレ)	おからナゲット・麦茶 (鶏肉 カレー粉 豆腐)	
16		木	ごはん 花魁と水菜のすまし汁 かじきまくろのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ) かぶのあぢら漬(きゅうり 人参)	焼きビーフン・麦茶 (豚肉 キャベツ 人参 もやし いんげん)
17	金	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) 白菜とベーコンの豆乳スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(きゅうり 人参 ハム コーン)	アップルポテト・麦茶 (さつまいも)	

【今月の平均栄養量】 乳児:エネルギー424kcal たんぱく質18.0g 脂質14.8g 食塩1.6g  
 幼児:エネルギー498kcal たんぱく質20.9g 脂質16.4g 食塩2.0g

※仕入れの都合により、献立を変更することがあります。