



日 曜	食 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
2 16 月	ごはん 豆腐と青菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ 人参 ピーマン) スティックきゅうり	お麩のラスク・麦茶 (小町麩・豆乳マーガリン)	<p><b>【旬の食材】</b> かぶ カリフラワー ごぼう 春菊 セロリ 白菜 ブロccoliリー 水菜 ほうれん草 れんこん きんぎ あまだい あさり イカ エビ ホタテ りんご みかん</p>  <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>おねがい</b> </p> <p>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 事前にご家庭でお試ください。何か不明 な点がありましたら、担任又は栄養士まで お声かけください。</p> </div>  <p>◎汁物のだしは、煮干しだし・かつおだし・ 昆布だしをメニューに合わせて使用します。 ◎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。 ◎延長時のおやつは、せんべい等の軽食と 麦茶を提供します。</p>
3 17 火	ゆかりごはん さつま芋とあさつきのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物(れんこん 人参 油揚げ いんげん)	カリカリクッキー・麦茶 (豆乳マーガリン コーンフレーク 小麦粉)	
4 18 水	カレーライス(豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく 生姜 アレルギーフリーカレールー) キャベツとしめじのスープ マカロニサラダ(きゅうり ハム 人参 マヨドレ)	フルーツゼリー・せんべい・麦茶	
5 19 木	ワカメごはん かぼちゃ入り豚汁(大根 人参 あさつき) サーモンフライ(タルタルソース; マヨドレ 玉ねぎ パセリ) 人参入りポイルキャベツ	焼りんごケーキ・麦茶 (小麦粉・豆乳)	
6 20 金	ロールパン ハンバーグ(豚ひき 玉ねぎ パン粉 豆乳) 皮むきトマト きのこのスープ(人参 無添加ベーコン 玉ねぎ 豆乳)	焼きおにぎり・麦茶 (かつおぶし)	
7 21 土	ツナチャーハン(人参 ピーマン 玉ねぎ) チンゲン菜とえのきのスープ コロコロのサラダ(さつま芋 ミックスベジタブル 無添加ハム マヨドレ)	クリームパン・麦茶 (卵・乳不使用のパン)	
9 23 月	玄米ごはん 玉麩とあさつきのすまし汁 さわらの西京焼き 切干大根の煮ひたし(小松菜 油揚げ 人参)	いちご蒸しパン・麦茶 (小麦粉・B.P・豆乳・いちご)	
10 火	ブチパン クリームコーンスープ(玉ねぎ 豆乳 パセリ) 鶏肉と根菜のトマト煮(人参 れんこん ごぼう ねぎ にんにく) 温野菜(ブロッコリー さつま芋)	お茶漬け・麦茶 (梅・じゃこ・のり・みつば)	
24 火	ブチパン シチュー(無添加ベーコン かぶ 玉ねぎ 人参 豆乳 ホワイトソース) ローストチキン ブロccoliリーとかぼちゃのサラダ(ツナ コーン)	クリスマスケーキ・麦茶 (小麦粉・ココア・B.P・豆乳ホイップ)	
11 25 水	納豆ごはん(人参 キャベツ ねぎ かつおぶし) なめことあさつきのみそ汁 かじきの照り焼き さつま芋と切昆布の煮物(人参)	にゅうめん・麦茶 (白菜・人参・鶏肉・ねぎ)	
12 26 木	ごはん もやしとワカメのスープ 厚揚げのそぼろ煮(豚肉 人参 いんげん 生姜 にんにく) 白菜の一夜漬け風(きゅうり)	さつま芋のドーナツ・麦茶 (小麦粉・豆乳・B.P)	
13 27 金	ごはん 里芋とねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ) 小松菜とれんこんの和え物(人参 マヨドレ ごま)	沖縄風ジュースおにぎり・麦茶 (豚肉 人参 ピース)	
14 土	ハヤシライス(豚肉 玉ねぎ 人参 ピース アレルギーフリールー) もやしとまいたけのスープ キャベツとツナのサラダ(コーン きゅうり)	きなこおにぎり・麦茶	
28 土	年越しうどん(鶏肉 人参 白菜 まいたけ 小松菜 ねぎ) かぼちゃのソテー(玉ねぎ 無添加ハム)		

【今月の平均栄養量】 乳児; エネルギー 450kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.3g 食塩 1.7g  
 幼児; エネルギー 534kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.2g 食塩 2.1g