

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 火	ごはん 大根とみつばのすまし汁 鶏肉のごまそ焼き(ねぎ) 春キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	ケチャップライスのおにぎり・麦茶 (玉ねぎ パン ミックス ナチュラル ケチャップ 豆乳マーガリン)	<p><旬の食材> うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 なら 絹さや スナップえんどう 玉ねぎ みつば カレイ あさり 鯛 いか ワカメ いちご はっさく</p> <div style="text-align: center;">  <p>おねがい!</p> </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>
2 16 水	ごはん 白菜とまいたけのスープ 白身魚のカレーあんかけ(チンゲン菜 玉ねぎ コーン) 温野菜(人参 ブロccoli)	さつま芋餅のごま揚げ・麦茶 (片栗粉)	
3 17 木	パン えのきとコーンのスープ ボークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ) バイクドじゃが(パセリ)	たけのこごはん・麦茶 (油揚げ 人参 青のり)	
4 18 金	ゆかりごはん なめこ汁(あさつき) いんげんのおかか和え(人参) おからハンバーグ(豚肉 ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 豆乳)(てりやきソース)	みかんゼリー・麦茶 (オレンジジュース セラチン)	
5 19 土	鮭チャーハン(ねぎ ピーマン コーン) 豆腐とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ フレンチ味)	いちごジャムサンド・麦茶 (パンは乳・卵不使用)	
7 21 月	ごはん 花麩とみつばのすまし汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) 大根の煮物	蒸かしじゃが芋・麦茶 (マヨドレ)	
8 22 火	玄米ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 かじきまぐろの香り焼き(にんにく しょうが) 切干大根のサラダ(ツナ きゅうり 人参)	スパゲティナポリタン・麦茶 (無添加ウイパー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト)	
9 23 水	黒米ごはん(ごま塩) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ) ひじきの煮物(人参 豚肉 大豆 いんげん)	よもぎ蒸しパン・麦茶 (小麦粉 豆乳 よもぎ粉)	
10 24 木	ワカメごはん もやしとニラのスープ 厚揚げのチャンプル(豚肉 人参 小松菜 ねぎ しいたけ) 皮むきトマト	パインケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳 レーズン)	
11 25 金	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 にんにく しょうが 豆乳) 豆腐とチンゲン菜のスープ 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム きゅうり マヨドレ)	フルーツヨーグルト・クラッカー・麦茶 (みかん缶 パイン缶 いちご)	
12 26 土	ちゃんぽんうどん(うどん 豚肉 白菜 たけのこ 人参 ちくわ 絹さや) さつま芋とりんごの甘煮(レーズン)	おかかおにぎり・麦茶 (かつお節)	
14 28 月	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物(人参 ねぎ 鶏ひき しいたけ いんげん)	ツナカレトースト・麦茶 (パンは乳・卵不使用 マヨドレ パセリ)	
30 水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 厚揚げと春野菜の煮物(ふき 人参 生たけのこ 大根 絹さや)	こいのぼりサブレ・麦茶 (小麦粉 豆乳マーガリン ココア)	

【今月の平均栄養量】

幼児：熱量456kcal たんぱく質18.1g 脂質13.4g 塩分1.6g

乳児：熱量395kcal たんぱく質16.0g 脂質12.6g 塩分1.3g

※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。