

日	曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 20	木 火	ごはん キャベツとニラの中華スープ チンジャオロース（豚肉 ピーマン たけのこ 人参 もやし） スティックきゅうり（マヨドレ） 果物	1日；こいのぼりクッキー/20日；サブレ・牛乳 （小麦粉 ココア バター/米粉 マーガリン）	【旬の食材】 アスパラガス グリンピース 新じゃがいも たけのこ にら 絹さや 新玉ねぎ スナップえんどう 三つ葉 小松菜 カレイ あさり さわら カツオ 鯛 キス いか ワカメ いちご はっさく  【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試してください。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。 ◎ごはんに麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。 ◎ベーコン・ハムは無添加の物を使用し、アレルギー物質を含みません。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。
2 21	金 水	玄米ごはん（ごま塩） 玉ねぎとワカメのみそ汁 豆腐の旨煮（木綿豆腐 豚肉 白菜 たけのこ しいたけ 人参 にんにく 生姜） スナップえんどうのおかか和え	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶 （小松菜 ごま）	
7 19	水 月	ごはん 麩とあさつきのすまし汁 豚肉のカレー風味焼き（玉ねぎ カレー粉 ターメリック） 三色和え（ほうれん草 もやし 人参 ごま）	人参チーズ蒸しパン・牛乳 （小麦粉 人参 チーズ 牛乳 B.P）	
8 22	木	手作りふりかけごはん（かつお節 じゃこ 青のり） ワカメともやしのスープ 果物 厚揚げのケチャップ煮（豚肉 玉ねぎ 人参 コーン ケチャップ ソース パセリ） 蒸さつまいも	お麩のラスク・牛乳 （さとう バター）	
9 23	金	納豆ごはん（キャベツ 人参 ねぎ） なめこと小松菜のみそ汁 カツオの竜田揚げ（生姜） きゅうりとりんごのおろし酢和え	フォー風にゆうめん・麦茶 （鶏肉 人参 ニラ もやし ねぎ）	
10 24	土	みそ炒め丼（豚肉 キャベツ ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんにく 生姜 みそ） もやしとあさつきのスープ かぼちゃのサラダ（レーズン ヨーグルト マヨドレ）	きなこのクリームサンド・牛乳 （バター きなこ グラニュー糖）	
12 26	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さわらのごま風味焼き（ねぎ） ワカメの酢の物（きゅうり みかん）	プリン・麦茶 （卵不使用／ 牛乳）	
13 27	火	ロールパン キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮（玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ トマト にんにく） バイクドじゃが（パセリ） 果物	五平餅・麦茶 （じゃこ みそ すりごま）	
14 28	水	カレーライス（豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 カレールー） 青菜とベーコンのクリームスープ（玉ねぎ 牛乳） マカロニサラダ（ハム 人参 きゅうり マヨドレ）	いちごのパフェ風・麦茶 （いちご 牛乳 コーンフレーク ジャム）	
15 29	木	ワカメごはん（玄米入り） 厚揚げとチンゲン菜のみそ汁 アジフライ（小麦粉 牛乳 パン粉 ケチャップ ソース）（0.1歳児；鮭） キャベツと人参の塩もみ	牛乳かんのあんみつ・麦茶 （牛乳 寒天 みかん もも缶 あんこ）	
16 30	金	ゆかりごはん さつまいもとねぎのみそ汁 高野豆腐のそぼろ煮（鶏ひき 人参 玉ねぎ しいたけ 絹さや） たけのこのかか煮（かつお節）	ヨーグルトケーキ・牛乳 （小麦粉 ヨーグルト 豆乳 ブルーン B.P）	
17 31	土	豚汁うどん（豚肉 白菜 人参 しめじ あさつき） アスパラとベーコンのソテー（もやし コーン バター） 果物	梅しらすおにぎり・麦茶	

【今月の平均栄養量】 幼児；エネルギー 521kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.3g 食塩 2.1g
乳児；エネルギー 450kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.1g 食塩 1.7g

