

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）	クッキー・牛乳 （小麦粉 バター 牛乳）	<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 スナッペンとう 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 ～お知らせ～ 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。 （昼食の果物（幼児クラスのみ提供）は、りんご・柑橘類・メロンを提供予定） 
2 21	金 水	玄米ごはん（ごま塩） 玉ねぎとワカメのみそ汁 果物 豆腐のうま煮（豚肉 白菜 たけのこ しいたけ 人参 にんにく しょうが） スナッペンとうのおかか和え（かつお節）	青菜とじゃこのおにぎり・麦茶 （小松菜 ごま かつお節）	
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） 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 牛乳）	
8 22	木	パン キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮（小麦粉 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ にんにく トマト ケチャップ） 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）	【今月のレシピ紹介】 五平餅 ◎材料（4個分） ・米

※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。

