

日 曜	屋 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
5月19日	ふりかけごはん(青のり かつお節 ごま) なめこ汁(あさつき) 鶏肉のからあげ かぼちゃサラダ(人参 きゅうり ツナ マヨドレ) 果物	さつま芋とチーズの蒸しパン・牛乳 (ホットケーキミックス 牛乳)	<旬の食材> 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
6月20日	ごはん 大根と小松菜のみそ汁 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)	サブシ・牛乳 (小麦粉 パター)	<行事予定> ・1/9(金)かりん組のみ、おせち料理を提供します。 ・1/27(火)&28(水)に、すもも組とみそ作りを実施します。
7月21日	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 サバのごま風味焼き(0.1歳:白身魚) 切干大根の煮物(人参 豚肉 小松菜) 果物	7日:七草がゆ(鶏肉)・麦茶 21日:みそ野菜ぞうすい・麦茶 (鶏肉 白菜 かぼちゃ 人参 あさつき)	*おねがい* 献立の中に食べたことがない食材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。ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。 (屋食の果物(幼児クラスのみ提供)は、りんご・みかんを提供予定)
8月22日	パン クリームシチュー(無添加ベーコン かぶ 人参 玉ねぎ しめじ 牛乳) ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 ソース ケチャップ) 焼き野菜(人参 じゃが芋) 果物	たぬきおにぎり・麦茶 (塩昆布 青のり 揚げ玉)	
9月	お赤飯(ごま塩)(0.1歳児:ごま塩ごはん) 豚汁(さつま芋 人参 ねぎ 白菜) 鮭の西京焼き 紅白なます(大根 人参 ごま) 【+5歳児のみ】お煮しめ(鶏肉 れんこん 人参 里芋 しいたけ 絹さや) 田作り(かたくちいわし ごま) 栗きんとん(さつま芋)	いちごヨーグルトパバロア・麦茶 (ゼラチン 生クリーム)	
9月23日	ごま塩ごはん 豚汁(さつま芋 人参 ねぎ 白菜) 鮭の西京焼き 白和え(豆腐 人参 しいたけ 油揚げ ほうれん草 ごま みそ)		<p>～おせち料理の由来や、食材の意味～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆お赤飯……赤い色は、悪いものを追い払ってくれる色 ◆鮭……魔除け ◆紅白なます…人と人を結びつける(水引き) ◆お煮しめ……家族が仲良くむすばれるように(ひとつひとつの食材に縁起を担いだ意味が込められており、様々な山の幸がひとつの鍋と一緒に煮られることから) ◆れんこん……先々の見通しが利くように(穴が開いていて先が見えるので) ◆しいたけ……健康長寿 ◆里芋……子孫繁栄 ◆栗きんとん…商売繁盛、金運、財産をもたらす ◆田作り……五穀豊穡(田作りは稲田の肥料として使われていたため) ◆栗きんとん…商売繁盛、金運、財産をもたらす
10月24日	中華丼(豚肉 しいたけ チンゲン菜 白菜 ねぎ 人参) えのきとねぎのスープ さつま芋のコロコロサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム マヨドレ)	メロンパン・牛乳 (※卵不使用のもの)	
10月26日	ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 ずき焼き風煮物(豚肉 豆腐 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ 人参) ブロッコリーのおかか和え 果物	チキンライス・麦茶 (玉ねぎ ミックスベジタブル パター ケチャップ)	
11月13日	ごはん 石狩汁(鮭 大根 人参 ねぎ 里芋) 焼き鳥(ねぎ) キャベツと人参の甘酢漬け 果物	じゃこトースト・牛乳 (食パン マヨドレ 粉チーズ 青のり)	
11月14日	里芋ごはん(人参 青のり) ニラともやしのみそ汁 果物 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 豆腐 カレー粉 牛乳 ソース)	
11月15日	玄米ごはん 花枝と水菜のすまし汁 白身魚の磯辺焼き 鶏肉と根菜の和え物(さつま芋 れんこん ごぼう 人参 ごま) 果物	焼きビーフン・麦茶 (豚肉 キャベツ 人参 もやし いんげん にんにく しょうが)	
11月16日	ドライカレー(ターメリックライス 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン ケチャップ ソース)(※16日:非常食も使用) 白菜とベーコンのスープ(牛乳) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム コーン)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (みかん缶 白桃缶 パイン缶)	
11月17日	けんちんうどん(鶏肉 ねぎ 大根 人参 しいたけ) ジャーマンポテト(じゃが芋 玉ねぎ 無添加ベーコン パター)	ツナおにぎり・麦茶	<p>【今月の平均栄養量】 幼児:熱量518kcal たんぱく質21.4g 脂質16.2g 塩分2.0g 乳児:熱量452kcal たんぱく質19.1g 脂質15.4g 塩分1.6g</p>

※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。