

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	サブレ・牛乳 （小麦粉 ココア バター）	<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～ 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。 果物は、柑橘類・りんご・メロンを提供予定です。ご家庭においても果物 を食べられた際、お子様の口の周りの痒みや喉に違和感のある症状がみら れましたら担任、看護師、栄養士までご相談ください。
2 21	金 水	玄米ごはん（ごま塩） 玉ねぎとワカメのみそ汁 スナップえんどうのおかか和え 豆腐の旨煮（木綿豆腐 白菜 たけのこ しいたけ 人参 チンゲン菜 にんにく 生姜）	2日：鯉のぼりパイ（苺ジャム クリームチーズ）・牛乳 21日：青菜とじゃこのおにぎり（小松菜 ごま）・麦茶	
7 19	水 月	ごはん 麩とあさつきのすまし汁 三色和え（ほうれん草 もやし 人参 ごま） 豚肉のカレー風味焼き（玉ねぎ カレー粉 ターメリック）	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） 蒸かしさつまいも	お麩のラスク・牛乳 （きなこ 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	フォー風にゅうめん・麦茶 （鶏肉 人参 ニラ もやし ねぎ）	
10 24	土	豚肉と野菜のみそ炒め丼（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）	クラッカーサンド・牛乳 （りんごジャム）	
12 26	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばのごま風味焼き（ねぎ）（0.1歳児；白身魚） 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（小麦粉 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ トマト） 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）	【今月の野菜紹介】 スナップえんどう スナップえんどうは、中の豆が大きくなっても柔らかく甘みがあります。 塩ゆでやマヨネーズをつけて食べる他、天ぷらやサラダなどの料理に 利用することができます。また、油との相性も 良く炒め物にも適しています。 栄養価も高く、ビタミンや食物繊維を豊富に 含んでいるためおすすめの旬の野菜のひとつです。 
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 りんご） 青菜とベーコンのクリームスープ（玉ねぎ 牛乳） 大根の中華風サラダ（ハム 人参 きゅうり）	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 人参入りボイルキャベツ（かつおぶし） 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） 果物	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） たけのこのおかか煮（かつお節）	ヨーグルトケーキ・牛乳 （小麦粉 ヨーグルト 牛乳 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）	メープルバターサンドイッチ・牛乳 （食パン）	

【今月の平均栄養量】 幼児；エネルギー542kcal たんぱく質22.1g 脂質18.7g 食塩1.9g

乳児；エネルギー460kcal たんぱく質19g 脂質 16.8g 食塩1.6g

※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。

