



日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
1	土	ヒビンパ丼(豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま) チンゲン菜と大根のスープ さつまいものレーズン煮	昆布おにぎり・麦茶	<p><旬のもの> うど かぶ キャベツ 小松菜 さやえんどう 春菊 菜の花 ニラ みつ葉 ブロッコリー 水菜 さより わかさぎ いか はまぐり ほたて ワカメ いちご いよかん はっさく</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>～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 事前にお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任又は栄養士まで お声がけください。</p> </div> <p>5日：お別れ会メニューはかえで組がけやき組におやつを 作ります。</p> <p>13日：ありがとうメニューはけやき組がもみじ・かえで 組におやつを作ります。</p> <p>それぞれメニューはひみつです。お子さんに 聞いてみてください。おたのしみに♪</p> <p>◎汁物のだしは、煮干しだし・かつおだし・昆布 だしをメニューに合わせて使用します。 ◎1歳児クラスの飲み物は、朝の水分補給は牛乳、 昼食とおやつは 麦茶です。 ◎延長時のおやつは、せんべいなどの軽食と麦茶を 提供します。 ◎ベーコン、ウインナー、ハム類は無添加のもの を使用し、アレルギー物質は含みません。</p>
3	月	鮭寿司(人参 きゅうり コーン 青のり ごま れんこん) 豆腐とあさつきのすまし汁 菜の花とツナのマヨ和え(ほうれん草 人参)	3色プリン・麦茶 (いちご 抹茶)	
4	火	梅干しごはん 大根と油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ ごま) ワカメときゅうりの酢の物(みかん)	芋けんぴ・麦茶	
5	水	ごはん かぶとベーコンのスープ 照り焼きチキン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ハム パプリカ)	5日：お別れ会メニュー・麦茶 19日：ようかん・麦茶	
6	木	パン クリームコーンスープ(玉ねぎ パセリ 豆乳) サーモンフライ(タルタルソース) バイクドじゃが(パセリ)	カレーうどん・麦茶 (豚肉 玉ねぎ 人参 あさつき)	
7	金	ごはん 白菜とねぎのスープ ハンバーグ(玉ねぎ) ポテトサラダ(ハム きゅうり 人参)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (みかん 白桃 パイン りんご)	
8	土	ミックスピラフ(ハム ミックスベジタブル 玉ねぎ) もやしとまいたけのスープ ココロサラダ(れんこん きゅうり 大根 人参 コーン缶 マヨドレ)	メロンパン・麦茶 (パンは卵・乳不使用)	
10	月	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 ごま) さつまいもとあさつきのみそ汁 めだいの塩焼き もやしときゅうりのごま酢和え(人参)	ココアケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳)	
11	火	カレーライス(鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ) えのきとコーンのスープ かぶのあちら漬(人参)	サイダーゼリー・麦茶 (みかん パイン りんご)	
12	水	ごはん 豆腐とワカメのみそ汁 鶏のから揚げ キャベツとみかんのサラダ(きゅうり)	お麩のラスク・麦茶 (豆乳マーガリン)	
13	木	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ かつお節) 花麩のすまし汁(あさつき) 豚肉と野菜の葉焼き(玉ねぎ 人参 いんげん) 温野菜(さつまいも 人参)	13日：ありがとうメニュー・麦茶 27日：焼きおにぎり・麦茶	
14	金	ごはん 豚汁(大根 人参 里芋 ねぎ) かじきのみそステーキ(玉ねぎ) ブロッコリーのおかか和え	おからナゲット・麦茶 (鶏肉 カレー粉 豆腐)	
15	土	野菜ラーメン(豚肉 白菜 たらもやし 人参) かぼちゃの煮物(絹さや)	ワカメおにぎり・麦茶	
17	月	ごはん なめこ汁(あさつき) スティックきゅうり(マヨドレ) マーボー豆腐(ねぎ 人参 豚肉 ピース)	ロールケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳 果物)	

【今月の平均栄養量】 乳児：437kcal たんぱく質16.5g 脂質14.9g 食塩1.6g
幼児：510kcal たんぱく質18.7g 脂質16.4g 食塩2.0g

※ 仕入れの都合などにより、献立を変更することもあります。