

日/曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日/曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 月	ごはん きやべつのみそ汁 大豆と豚肉の炒め煮 しそ味ひじき ミルクプリン(卵不使用)	フルーツゼリー和え (みかん、バナナ、ぶどうゼリー)	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.1 g 食塩相 1.8 g	17 水	ごはん 野菜スープ ミートボールスパゲティ ゆでアスパラ ミニオレンジゼリー ゆかりふりかけ(卵不使用)	牛乳 いちごジャムサンド (卵不使用)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.0 g 食塩相 1.7 g
2 火	鮭ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のカレー揚げ 野菜みそドレッシング 河内晩柑(かわちばんかん) ※柑橘類の果物です	麦茶 ゆかりチーズおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.7 g 食塩相 1.7 g	18 木	たけのこごはん えのきのすまし汁 鶏肉の甘酢揚げ 菜の花風和え 河内晩柑	牛乳 誕生会ケーキ  りんごジュース	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.9 g 食塩相 1.7 g
3 水	3日憲法記念日 4日みどりの日 5日こどもの日			19 金	ごはん じゃがいものクリームスープ 紅鯉焼 中華サラダ バナナ	麦茶 わかめおにぎり  牛乳 クッキー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.4 g
4 木	<今月の特別献立> 2日(火)こどもの日献立 12日(金)鶴岡のめぐみ 産直から 孟宗、しいたけ、アスパラガス さゆうり、つや姫 が届きます。 18日(木)誕生会			20 土	ごはん わかめスープ 鶏肉の照り焼 野菜のカレーソテー りんごゼリー おかかふりかけ(卵不使用)	フルーツヨーグルト和え (みかん、バナナ)	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.8 g 食塩相 1.6 g
5 金	★都合により献立が変更になることもあります。			22 月	ごはん じゃがいものみそ汁 炒り豆腐包み焼 ひじきの炒り煮 バナナ	牛乳 ヤクルト せんべい  牛乳 クッキー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.9 g
6 土	ごはん じゃがいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 ほうれん草ののり和え バナナ	牛乳 ホットケーキ(卵不使用) (いちごジャムのせ)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.8 g 食塩相 1.5 g	23 火	ごはん レタスのみそ汁 鮭の照り揚げ 野菜とハムののり和え 河内晩柑	麦茶 かおりおにぎり  牛乳 せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.1 g 食塩相 1.8 g
8 月	ごはん 焼き麩のすまし汁 肉団子クチャップあん(卵不使用) コールスローサラダ ミニももゼリー わかめふりかけ(卵不使用)	牛乳 米粉のスイートポテト (卵不使用)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.5 g 食塩相 1.8 g	24 水	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 チーズ納豆 バナナ	牛乳 プチシュークリーム  牛乳 せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.4 g 食塩相 1.3 g
9 火	ごはん わんたんスープ 豚肉の変わりみそ和え のり納豆 バナナ	牛乳 ラスク(卵不使用)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.8 g	25 木	わかめごはん わんたん汁 鶏肉のごまみそ焼 小松菜のけんちん 河内晩柑	牛乳 フライドポテト  牛乳 せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g 食塩相 1.7 g
10 水	ごはん わかめのみそ汁 チーズハンバーグ(卵不使用) ハムともやしのソテー 河内晩柑	米粉のいちごクレープ (卵不使用)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.8 g 食塩相 1.8 g	26 金	ごはん たけのこのみそ汁 きやべつメンチカツ(卵不使用) 大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.1 g 食塩相 2.2 g
11 木	ごはん チキンカレー 春雨サラダ バナナ 牛乳	麦茶 カルピス蒸しパン(卵不使用)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.2 g 食塩相 2.2 g	27 土	ごはん きやべつのみそ汁 ポテトあんかけ 鮭そぼろ バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり  牛乳 せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.7 g
12 金	ごはん 孟宗汁 アスパラのグラタン 切干大根とツナのサラダ 河内晩柑	麦茶 ゆかりおにぎり(つや姫)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.7 g	29 月	ごはん ひき肉カレー 野菜のさっぱり和え 河内晩柑 牛乳	飲むヨーグルト せんべい  牛乳 クッキー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.1 g 食塩相 2.2 g
13 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃが ひじきコーン バナナ	オレンジジュース せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.0 g 食塩相 1.7 g	30 火	ごはん もやしのみそ汁 鶏肉のから揚げ ひじきのサラダ バナナ おかかふりかけ(卵不使用)	牛乳 つや姫おこし(黒糖・きなこ)  牛乳 せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.8 g
15 月	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の西京焼 すきこんぶの炒め煮 バナナ	プリン(卵不使用)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 10.3 g 食塩相 1.8 g	31 水	ごはん わかめうどん 鮭のしょうゆ焼 ツナとコーンのサラダ 河内晩柑	いちごのフルーチェ  牛乳 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 8.7 g 食塩相 2.3 g
16 火	わかめごはん みそけんちん汁 麩カツ(卵不使用) 野菜のごま和え 河内晩柑	牛乳 バナナのケーキ(卵不使用)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.3 g 食塩相 1.8 g		【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。		