

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
2 月	ごはん 小松菜と豆腐のみそ汁 紅鮭焼 スパゲティ野菜ソテー 冷凍みかん	牛乳 バナナのスティックケーキ (卵不使用) アップル&キャロットジュース	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g 食塩相 1.7 g	18 水	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ ツナとコーンのサラダ 梨	牛乳 米粉のさつまいもクレープ (卵不使用) ジョア	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g 食塩相 1.8 g
3 火	ごはん 冷やしうどん汁 鶏肉の香味焼 野菜のさつぱり和え ヨーグルト ゆかりふりかけ (卵不使用)	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 クッキー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.7 g 食塩相 2.2 g	19 木	ごはん 卵スープ 鶏肉の梅みそ焼 ひじき煮 冷凍みかん	牛乳 ラスク (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g 食塩相 1.8 g
4 水	ごはん ねぎごまスープ マカロニのトマト煮 ひじきコーン 梨	いちごのフルーチェ 牛乳 せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.3 g	20 金	ごはん なすのみそ汁 焼き栗コロッケ (卵不使用) シルバーサラダ 梨 のりふりかけ (卵不使用)	白ぶどう&ほうれん草ジュース せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.6 g
5 木	鮭菜ごはん じゃがいものみそ汁 肉団子甘酢あん (卵不使用) ほうれん草のバターソテー バナナ	オレンジジュース せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.4 g 食塩相 1.3 g	21 土	ごはん ポテトコーンスープ 鮭のしょうゆ焼 野菜のカレーソテー ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.4 g 食塩相 1.5 g
6 金	ごはん モロヘイヤのすまし汁 揚げ夏野菜のそぼろみそ和え オクラ納豆 ぶどうゼリー	牛乳 ブルーベリージャムサンド (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g 食塩相 1.7 g	24 火	ごはん えのきのみそ汁 マーボー豆腐 ツナそぼろ バナナ	牛乳 米粉のスイートポテト (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.8 g 食塩相 1.8 g
7 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 ポテトあんかけ 鮭そぼろ ヨーグルト	いちごアイス (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.0 g 食塩相 1.7 g	25 水	ごはん ウイナーハヤシシチュー 野菜みそドレッシング 梨 牛乳	飲むヨーグルト せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.1 g 食塩相 1.9 g
9 月	ごはん 豆腐のスープ 鮭の西京焼 すきこんぶ炒め煮 バナナ	ヤクルト せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.0 g 食塩相 1.4 g	26 木	ごはん 小松菜のすまし汁 紅鮭焼 ハムときゃべつのソテー 冷凍みかん	麦茶 かおりコーンおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.7 g 食塩相 1.7 g
10 火	ごはん もやしのみそ汁 麩カツ 大豆サラダ 梨 のりふりかけ (卵不使用)	フルーツカルピス 和え (みかん、パイナップル、ぶどうゼリー) 牛乳 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.3 g 食塩相 1.5 g	27 金	ごはん 春雨スープ 鶏肉のから揚げ (卵不使用) ほうれん草ののり和え フルーツ野菜ゼリー【リンゴ、南瓜、人参】 チーズ納豆	牛乳 ミニたいやき (卵不使用) 牛乳 クッキー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.7 g 食塩相 1.6 g
11 水	ごはん 鶏団子とかぼちゃのカレー (鶏団子：卵不使用) きゃべつとちくわの梅肉和え 冷凍みかん 牛乳	麦茶 かおりおにぎり 牛乳 クッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.9 g 食塩相 1.7 g	28 土	ごはん きゃべつのみそ汁 肉じゃが しそ味ひじき バナナ	ミルクゼリー (桃、パイナップル、みかん) 牛乳 せんべい	エネルギー 466 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.7 g
12 木	わかめごはん 芋煮汁 ウイナー玉子巻き 中華サラダ 梨	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.8 g 食塩相 1.9 g	30 月	ごはん みそわんたんスープ 鮭のしょうゆ焼 きんぴらごぼう ヨーグルト	麦茶 わかめチーズおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 10.6 g 食塩相 1.8 g
13 金	ごはん 小松菜のすまし汁 豚肉とじゃがいもの炒め煮 しそ味ひじき バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.8 g 食塩相 1.5 g	<p><今月の特別献立> 6日(金) 鶴岡のめぐみ 産直から なす、オクラ、モロヘイヤ、かぼちゃ ピーマン、ブルーベリージャム が届きます。 17日(火) 十五夜献立 18日(水) 誕生会 27日(金) うさぎ組希望献立 ★都合により献立が変更になることもあります。</p>			
14 土	ごはん さつまいものみそ汁 炒り豆腐包み焼 フレンチサラダ ミニオレンジゼリー わかめふりかけ (卵不使用)	アップル&キャロットジュース せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.8 g 食塩相 1.6 g				
17 火	鮭菜ごはん わんたん汁 うさぎ型ハンバーグ (卵不使用) 三色おかか和え 十五夜みかんゼリー	フルーツヨーグルト和え (みかん、バナナ) 牛乳 せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.8 g 食塩相 1.5 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。