

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 ウインナーハヤシチュー きゃべつの梅肉和え バナナ 牛乳	ヤクルト せんべい		エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g	17 火	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ ゆでブロッコリー りんご	牛乳 誕生会 もものケーキ ぶどうジュース		エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 火	ごはん みそラーメン（卵不使用） 鮭のしょうゆ焼 ほうれん草サラダ りんご	牛乳 アメリカンドック （卵不使用） 牛乳 せんべい		エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	18 水	ごはん なめこのみそ汁 鮭の照り揚げ ポテトサラダ バナナ	麦茶 かおりチーズおにぎり 牛乳 せんべい		エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
4 水	ごはん 小松菜のみそ汁 大豆と鶏団子の炒め煮 みかん わかめふりかけ（卵不使用） ※鶏団子（卵不使用）	麦茶 鮭菜おにぎり 牛乳 クッキー		エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.7 g	19 木	ごはん ミネストローネ ピザ風オムレツ ひじき煮 りんご	フルーツヨーグルト和え （みかん、バナナ） 牛乳 クッキー		エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
5 木	ごはん 納豆汁 鮭の甘みそかけ 切干大根とハムのサラダ りんご	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用） 牛乳 せんべい		エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g	20 金	ごはん かぼちゃと鶏肉のカレー フレンチサラダ みかん 麦茶	牛乳 ミニたいやき（卵不使用） 牛乳 せんべい		エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
6 金	わかめごはん 大根とウインナーのスープ 鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みかん	牛乳 ふかし芋 牛乳 クッキー		エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g	21 土	ごはん ポテトスープ 鶏肉の照り焼 ツナとコーンのサラダ ヨーグルト おかかふりかけ（卵不使用）	牛乳 ホットケーキ いちごジャム （卵不使用） 牛乳 せんべい		エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
7 土	ごはん 豆腐のみそ汁 かぼちゃの鶏ひき肉あんかけ 鮭そぼろ バナナ	フルーツゼリー （もも、パイナップル） 牛乳 せんべい		エネルギー 462 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.7 g	23 月	わかめごはん 白菜スープ 星型ハンバーグ（卵不使用） 中華サラダ バナナ	牛乳 米粉のスイートポテト （卵不使用） 牛乳 クッキー		エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.1 g
9 月	ごはん 生揚げのみそ汁 肉じゃが しそ味ひじき ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり 牛乳 クッキー		エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.9 g	24 火	ごはん 根菜のみそ汁 さんまのおかか煮 マカロニサラダ みかん	牛乳 りんごとバナナのケーキ 牛乳 せんべい		エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
10 火	ごはん えのきのすまし汁 ポテトのミートソースかけ チーズ納豆 みかん	牛乳 プチシュークリーム 牛乳 せんべい		エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.4 g	25 水	ごはん 春雨とわんたん（卵不使用）のスープ 麩カツ（卵不使用） 野菜みそドレッシング ヨーグルト ゆかりふりかけ（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 478 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.2 g
11 水	ごはん わんたん汁（卵不使用） さばのみそ煮 かぼちゃサラダ ラフランス	牛乳 いちごジャムサンド （卵不使用） 牛乳 せんべい		エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	26 木	ごはん わかめのみそ汁 大根の中華風煮 五目納豆 りんご	麦茶 ひじきおにぎり 牛乳 せんべい		エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 木	ごはん チンゲン菜のかきたま汁 鶏肉の梅みそ焼 スパゲティ野菜ソテー りんご	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ （卵不使用） 牛乳 クッキー		エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g	27 金	ごはん 年こしうどん 鮭の西京焼 ほうれん草ののり和え ミニももゼリー	米粉のいちごクレープ （卵不使用） 牛乳 せんべい		エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 金	ごはん さつまいも汁 カレーメンチカツ（卵不使用） ほうれん草と庄内麩のごま和え みかん ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい		エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g	28 土	ごはん じゃがいものみそ汁 炒り豆腐包み焼 ちくわのカレーソテー バナナ のりふりかけ（卵不使用）	牛乳 せんべい 牛乳 クッキー		エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g
14 土	ごはん きゃべつのみそ汁 ポテトあんかけ ひじきコーン ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 クッキー		エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.8 g	<p><今月の特別献立> 5日（木）鶴岡のめぐみ産直から 人参、ねぎ、なめこ、りんご、つや姫おこし が届きます。 17日（火）誕生会 20日（金）冬至献立 27日（金）年こし献立 ★都合により献立が変更になることもあります。</p> <p>【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。</p>				
16 月	ごはん えのきとわかめのスープ マーボー豆腐 ツナ人参そぼろ みかん	飲むヨーグルト せんべい 牛乳 クッキー		エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g					