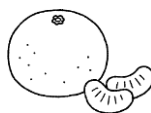


日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
4 土	ごはん さつまいものみそ汁 星型ハンバーグ(卵不使用) ツナとコーンのサラダ ぶどうゼリー のりふりかけ(卵不使用)	アップル&キャロットジュース せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.4 g 食塩相 1.6 g	20 月	ごはん なめこのみそ汁 鮭の西京焼 切干大根の焼きそば バナナ	ももゼリー	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 7.7 g 食塩相 1.3 g
6 月	ごはん えのきと麩のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 ひじき煮 バナナ	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 5.7 g 食塩相 1.4 g	21 火	五目ごはん 焼き麩のすまし汁 鶏肉の照り焼 ほうれん草のり りんご	牛乳 誕生会カップケーキ (卵不使用) ジョア(飲むヨーグルト)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g 食塩相 1.7 g
7 火	ごはん 七草風汁 松風焼き(卵不使用) 白菜のり みかん ゆかりふりかけ(卵不使用)	牛乳 ミニたいやき(卵不使用)	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.9 g 食塩相 1.7 g	22 水	ごはん チンゲン菜のみそ汁 肉団子和風あん(卵不使用) ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト (卵不使用) 牛乳 クッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.0 g 食塩相 1.7 g
8 水	ごはん わかめのすまし汁 さんまのオレンジ煮 春雨サラダ りんご	牛乳 ブルーベリージャムサンド (卵不使用)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.4 g 食塩相 2.0 g	23 木	鮭菜ごはん わんたんスープ(卵不使用) ひじきオムレツ きんぴらごぼう スイートスプリング ※柑橘類の果物です	麦茶 かおりコーンおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.5 g
9 木	ごはん 冬野菜カレー 野菜のさっぱり和え ミニりんごゼリー 牛乳	牛乳 フルーツヨーグルト和え (みかん、バナナ)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.6 g	24 金	ごはん うどん汁 きやべつメンチカツ(卵不使用) 大豆サラダ フルーツ野菜ゼリー【リンゴ、南瓜、人参】 のりふりかけ(卵不使用)	牛乳 ヤクルト せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.4 g 食塩相 2.8 g
10 金	ごはん ねぎごまスープ 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 しそ味ひじき みかん	牛乳 つや姫おこし(黒糖きなこ) (卵不使用)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.4 g	25 土	ごはん きやべつのみそ汁 肉じゃが 鮭そぼろ バナナ	牛乳 せんべい・クッキー 牛乳 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 8.9 g 食塩相 1.8 g
11 土	ごはん 小松菜のみそ汁 炒り豆腐包み焼 野菜のカレーソース ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.5 g	27 月	ごはん ほうれん草のみそ汁 カレーマーボー ひじきコーン 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 489 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.8 g
14 火	ごはん わかめのみそ汁 ごぼうのミートソース煮 ツナコーンそぼろ バナナ	白ぶどう&ほうれん草ジュース せんべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.6 g 食塩相 1.6 g	28 火	ごはん たら汁 鶏肉のごまみそ焼 すきこんぶの炒め煮 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 496 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.6 g 食塩相 2.2 g
15 水	ごはん けんちん汁 鮭フライ(卵不使用)・ソース ほうれん草の白和え ラフランスゼリー	麦茶 つや姫おにぎり(ひじき)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 g 食塩相 1.8 g	29 水	ごはん ウインナーポトフ 紅鮭焼 中華サラダ バナナ	飲むヨーグルト せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.7 g 食塩相 1.5 g
16 木	わかめごはん 小松菜のスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー みかん	牛乳 フライドポテト(卵不使用)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.6 g 食塩相 1.1 g	30 木	ごはん 卵スープ きのこの和風スパゲティ 鶏そぼろ スイートスプリング ※柑橘類の果物です	麦茶 人参蒸しパン(卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.3 g 食塩相 1.7 g
17 金	ごはん 白菜のみそ汁 いわしのおろし煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト	牛乳 ラスク(卵不使用)	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.2 g 食塩相 2.2 g	31 金	ごはん 白菜スープ 豚肉の変わりみそ和え 五日納豆 ミニももゼリー	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用) 牛乳 クッキー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.2 g 食塩相 2.0 g
18 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 ポテトあんかけ のり納豆 バナナ	牛乳 ホットケーキ・いちごジャム (卵不使用)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.8 g 食塩相 1.8 g	<p><今月の特別献立> 7日(火)正月七草献立 15日(水)鶴岡のめぐみ 産直から つや姫、ほうれん草、人参、ねぎ、 じゃがいも、大根 が届きます。 21日(火)誕生会 24日(金)ばんだ組希望献立 ★都合により献立が変更になることもあります。</p>			

スイートスプリング

スイートスプリングは温州みかんとはさくを交配した柑橘類の果物です。外皮は黄緑〜橙色で、はさく譲りの少し硬めの果肉と、みかんのような甘さがあります。(23日、30日使用)



【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。