

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 金	ごはん とうもろこしのみそ汁 豚肉の生姜焼き丼 ごまきゅうり 冷凍みかん	牛乳 米粉のりんごタルト (卵不使用)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.6 g	18 月	ごはん えのきのすまし汁 大豆のチリコンカン ツナそぼろ ミニももゼリー	ヤクルト せんべい 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.8 g
2 土	ごはん 小松菜のスープ 肉じゃが バナナ しそ味ひじき	フルーツゼリー和え (みかん、桃、ぶどうゼリー)	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.8 g 食塩相 1.4 g	19 火	ごはん ねぎごまスープ 鶏肉とコーンの揚げ煮 五目納豆 冷凍みかん	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.1 g 食塩相 1.6 g
4 月	ごはん みそわんたんスープ (卵不使用) 肉団子ケチャップあん (卵不使用) パインサラダ バナナ	カルピス せんべい	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.6 g	20 水	ごはん トマトわんたんスープ (卵不使用) 紅鮭焼 なすのなべやき すいか	牛乳 プチシュークリーム 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.5 g
5 火	ごはん わかめスープ 五目焼きそば (卵不使用麺) 肉みそ ヨーグルト	いちごアイス (卵不使用)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g 食塩相 2.0 g	21 木	ごはん かぼちゃのみそ汁 鶏肉の朝鮮焼 スパゲティ野菜ソテー バナナ しそ味ひじき	牛乳 ミニたいやき (卵不使用)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.0 g 食塩相 1.8 g
6 水	青菜ごはん 焼き麩のみそ汁 チキンみそカツ (卵不使用) すきこんぶサラダ すいか	牛乳 ピザトースト (卵不使用)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.1 g 食塩相 2.4 g	22 金	青菜ごはん なすのみそ汁 のり塩ポテトコロッケ (卵不使用) きゅうりの梅肉和え ヨーグルト	牛乳 ラスク (卵不使用)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.2 g 食塩相 2.2 g
7 木	ごはん オクラスープ なすと豆腐のカレーマーボー モロヘイヤおかか納豆 メロン	麦茶 とうもろこし	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.6 g 食塩相 1.5 g	23 土	ごはん もやしのスープ 炒り豆腐包み焼 三色おかか和え バナナ のりふりかけ (卵不使用)	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.1 g 食塩相 1.6 g
8 金	ごはん 小松菜のすまし汁 豚肉のマリアソース 鮭コーンそぼろ 冷凍みかん	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.6 g	25 月	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 すきこんぶの炒め煮 ミニオレンジゼリー	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 406 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.5 g 食塩相 1.7 g
9 土	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の照り煮 野菜とちくわのソテー バナナ おかかふりかけ (卵不使用)	ヨーグルト	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 8.6 g 食塩相 2.1 g	26 火	わかめごはん 冷やし中華 (卵不使用) 鶏肉の梅しそ焼 すいか	牛乳 米粉のいちごクレープ (卵不使用)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.1 g 食塩相 1.9 g
12 火	ごはん ミートボールカレー (卵不使用) 春雨サラダ バナナ 牛乳	ももゼリー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.8 g	27 水	ごはん ミネストローネ ひじきオムレツ きゅうりの華風漬け 冷凍みかん 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 488 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.4 g 食塩相 1.7 g
13 水	わかめごはん 冷やしうどん 星型ハンバーグ (卵不使用) ツナとコーンのサラダ 冷凍みかん	牛乳 バナナのスティックケーキ (卵不使用)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.0 g 食塩相 3.7 g	28 木	ごはん 夏野菜カレー 大豆サラダ ぶどうゼリー 牛乳	麦茶 青菜コーンおにぎり	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.7 g
14 木	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭の西京焼 野菜のカレーソテー ヨーグルト	アップルキャロットジュース せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 7.5 g 食塩相 1.3 g	29 金	ごはん 小松菜と豆腐のすまし汁 ピーマンメンチカツ (卵不使用) 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 米粉のスイートポテト (卵不使用)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相 1.9 g
15 金	ごはん ポテトスープ マカロニのトマト煮 ひじきコーン 冷凍みかん	いちごのフルーチェ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.3 g 食塩相 1.1 g	30 土	ごはん きやべつのみそ汁 紅鮭焼 ほうれん草コーン和え バナナ	牛乳 せんべい フルーツゼリー (みかん、もも)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 5.4 g 食塩相 1.6 g
16 土	ごはん 小松菜のみそ汁 かぼちゃと肉団子の煮物 (肉団子：卵不使用) バナナ わかめふりかけ (卵不使用)	プリン (卵不使用)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.0 g 食塩相 1.7 g	<p><今月の特別献立></p> <p>7日(木) 鶴岡のめぐみ給食 産直から オクラ、なす、モロヘイヤ アンデスメロン、とうもろこし が届きます。</p> <p>26日(火) 誕生会 ★都合により献立が変更になることもあります。</p>			
【お願い】			<p>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>				