

		乳児おやつ	昼食献立	おやつ
18	火	牛乳	ごはん かじきのたらこマヨネーズ焼き(かじきまぐろ たらこ マヨネーズ) ★がらがらどんのサラダ(ちんげん菜 きゃべつ パプリカ ツナ) みそ汁(もやし にら まいたけ 豆腐 油揚げ)	ウインナーパイ 牛乳 フルーツ
19	水	牛乳	食パン はんぺんのチーズ焼き(はんぺん チーズ) コーンシチュー(コーン 人参 玉ねぎ ブロッコリー ジャがいも ひき肉) もやしとほうれん草サラダ(もやし ほうれん草 コーン ハム)	たまごとベーコンおにぎり 牛乳 フルーツ
20	木	牛乳	ごはん さわらの照り焼き(さわら) ひじきと大豆の煮物(ひじき 人参 れんこん しいたけ さつま揚げ) みそ汁(かぼちゃ 大根 ごぼう 長ねぎ えのき 豆腐 油揚げ)	★ねずみくんのホットケーキ 牛乳 フルーツ
21	金	牛乳	たけのこごはん(米 たけのこ) メンチカツ(ひき肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉) 茹でやさい(きゃべつ もやし) みそ汁(大根 白菜 にんにく 豆腐 油揚げ)	さつまいもとクリームチーズの マフィン 牛乳 フルーツ
22	土	牛乳	ドライカレー(米 ひき肉 玉ねぎ) ツナサラダ(ツナ きゃべつ もやし きゅうり ブロッコリー) 白菜ベーコンスープ(白菜 長ねぎ ベーコン)	しらすチーストースト 牛乳 フルーツ
24	月	牛乳	じゃことコーンのおこわ(米 コーン じゃこ) 麻婆豆腐(玉ねぎ 長ねぎ ひき肉 豆腐) 春雨入り五目スープ(春雨 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ 絹さや 豚肉 たまご)	フルーツサンド 牛乳 フルーツ
25	火	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(人参 もやし 長ねぎ) 切り干し大根の煮物(切干大根 人参 れんこん しいたけ ひき肉) みそ汁(ほうれん草 えのき まいたけ 豆腐 油揚げ)	豆腐バナナドーナツ 牛乳 フルーツ
26	水	牛乳	食パン チキンソテー(とり肉) さつまいもとりんごのサラダ(さつまいも きゅうり コーン ハム りんご) ★きっこちゃんの人参スープ(人参 パセリ 生クリーム)	中華風おにぎり 牛乳 フルーツ
27	木	牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ(ちくわ 青のり) さつまいもと大豆煮(さつまいも 人参 小松菜 とり肉 大豆) みそ汁(大根 きゃべつ 長ねぎ にんにく 豆腐 油揚げ)	ヨーグルト 麦茶
28	金	牛乳	カレーうどん(人参 長ねぎ 大根 しいたけ 小松菜 ひき肉) コロコロサラダ(ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン ハム) やかちゃんチーズ	おかかおにぎり 牛乳 フルーツ
29	土		昭和の日	

## 入園進級おめでとうございます!

### 保育園での一日の栄養必要量(昼食・おやつ)

	乳児	幼児
エネルギー	510kcal	575kcal
タンパク質	19g	22g
脂質	16g	18g

### ★印は絵本給食の日です

- 12日 しりとりの大好きな王様
- 18日 三びきのやぎのがらがらどん
- 20日 ねずみくとホットケーキ
- 26日 おなべおなべにえたかな