

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4歳児 エネルギー たんぱく質
19	金	牛乳 オレンジ	食パン ドライビーンズ かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	食パン バター 豚挽 大豆 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト缶 にんにく 生姜 カレー粉 かぼちゃ きゅうり マヨレ チンゲン菜 長ネギ	麦茶 中華風おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう 人参 しらす グリーンピース 海苔	393 kcal 16 g	380 kcal 13.9 g
20	土	麦茶 マリー ビスケット	肉味噌丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	米 豚挽 人参 玉ねぎ 片栗粉 ほうれん草 人参 すりごま じゃがいも 玉ねぎ わかめ	牛乳 みかんゼリー 麦ふあー カルテツいわしおかき		487 kcal 17.7 g	549 kcal 21.6 g
22	月	麦茶 ヨーグルト (ブルー)	ごはん 豚肉の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁	豚肉 西京味噌 ひじき 大豆 油揚げ 人参 かぶ かぶの葉	牛乳 じゃがバター	じゃがいも バター	432 kcal 19.6 g	514 kcal 23.4 g
23	火	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 大根炒め風サラダ 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 酢 生姜 ニンニク ごま油 切り干し大根 しらす あおのり 春雨 キャベツ 人参	麦茶 たぬきうどん	うどん 長ネギ かまぼこ 揚げ玉	488 kcal 17.9 g	482 kcal 17 g
24	水	麦茶 りんご	ごはん ボルシチ風 マカロニサラダ バナナ	豚もも 人参 玉ねぎ セロリ じゃが芋 キャベツ かぶ ベーコン トマト缶 パセリ 生クリーム トマトジュース マカロニ きゅうり 人参 マヨレ	麦茶 ホットドッグ	コッパン キャベツ ウインナー	490 kcal 16.0 g	588 kcal 20.1 g
25	木	牛乳 オレンジ	ごはん Fe強化煮込みハンバーグ コールスローサラダ 具だくさん味噌汁	豚挽 玉ねぎ パン粉 凍り豆腐 豆乳 キャベツ 人参 コーン 酢 マヨレ 大根 人参 長ネギ ごぼう	牛乳 おたのしみおやつ		527 kcal 21.7 g	553 kcal 21.9 g
26	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の親子煮 小松菜入りもやし和え 味噌汁	鶏手羽元 長ネギ 生姜 酢 卵 小松菜 もやし いりごま じゃが芋 わかめ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティー キャベツ しらす にんにく	488 kcal 21.9 g	485 kcal 22.3 g
27	土	麦茶 カルテツい わしおかき	三色ごはん かぼちゃの煮物 味噌汁	米 鶏挽 卵 さやいんげん かぼちゃ にら 舞茸 玉ねぎ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		315 kcal 17.5 g	378 kcal 20.9 g
29	月	麦茶 ヨーグルト (みかん缶)	ごはん 鮭のムニエル タルタルソース 塩もみ アスパラスープ	鮭 薄力粉 バター 玉葱 パセリ ピクルス マヨレ キャベツ きゅうり アスパラ 長ネギ	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	469 kcal 21.8 g	571 kcal 26.5 g
30	火	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え すまし汁	豚レバー 牛乳 生姜 片栗粉 すりごま いりごま ほうれん草 にんじん もやし 納豆 焼き麩 長ネギ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	538 kcal 22.3 g	554 kcal 22.6 g
31	水	牛乳 バナナ	ごはん ポークビーンズ スパゲッティーサラダ レタススープ	豚挽 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース スパゲッティー ツナ缶 人参 マヨレ レタス 玉ねぎ トマト	牛乳 ジャーマンポテト	じゃが芋 ピーマン ウインナー カレー粉	515 kcal 21.4 g	517 kcal 21.4 g

給食室より

今月のおすすめは22日の「豚肉の西京焼き」です。
西京味噌はまったりとしたやわらかい甘味があります。いつもは魚料理でのみ使用していましたが、この味噌はとっても美味しいのでお肉にも使用してみることにしました。
お楽しみに！

