



日曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
13金	牛乳 せんべい	(乳・小麦を含む)	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉 とろけるチーズ	じゃがいも・マカロニ 油	たまねぎ・にんじん しめじ	ケチャップ 塩・こしょう ソース	・牛乳 ・ロシアンクッキー (小麦粉・砂糖 マーガリン(対応用) マーマレード)	462 kcal 15.9 g 24.3 g 2.0 g
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳不使用)	だし汁・塩		
			スティックゼリー		スティックゼリー				
16月	牛乳 パン	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚肉・厚揚げ・みそ	油・砂糖・片栗粉	しょうが・たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しめじ	酒・みりん	・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・水・きな粉 砂糖・塩)	345 kcal 17.4 g 13.8 g 1.6 g
			すまし汁(チンゲンサイ)	こんぶ	麩	チンゲンサイ・えのき にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁		
			清見オレンジ			清見オレンジ			
17火	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん・ピーマン	しょうゆ みりん	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー・油 とけるチーズ)	313 kcal 21.0 g 11.1 g 1.8 g
			豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん			
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
18水	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・ えのき・ながねぎ・生しいたけ 糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	342 kcal 19.8 g 12.8 g 2.0 g
			小松菜の味噌汁	みそ・煮干し		だいこん・こまつな にんじん			
			バナナ			バナナ			
19木	牛乳 せんべい	(乳・小麦を含む)	あったかシチュー	鶏モモ肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・油	たまねぎ・にんじん しめじ・たまねぎ ほうれんそう・コーン	塩・こしょう	・麦茶 ・麩のラスク (麩・砂糖 マーガリン(乳不使用))	433 kcal 17.9 g 23.4 g 1.8 g
			ごま酢和え	ハム(卵不使用)	油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢 薄口しょうゆ		
			いちごジャム		いちごジャム				
20金	おやすみ								
23月	牛乳 せんべい	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・油	たまねぎ・にんじん パセリ(乾燥) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト・砂糖 もも缶・バナナ・みかん缶)	336 kcal 14.8 g 12.4 g 1.8 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
			スティックゼリー		スティックゼリー				
24火	 <b>卒園式</b>								
26水 5 31火	<b>おうちからお弁当をご持参ください。ご協力よろしくお願ひします。</b> <b>午前と午後のおやつは提供されます。</b>								

今月の平均栄養量・・・エネルギー388Kcal、たんぱく質19.7g、脂質15.6g、塩分2.0g  
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー422Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

・\_\_\_\_食物アレルギー原因食品  
 ・栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。

## さばの【ごまだれ焼き】と【みそだれ焼き】

給食でも人気のサバを使ったレシピを紹介します。たれにしっかり味がついているので、生のサバを使うとちょうどよい味付けになります。

### ごまだれ焼き

○材料(幼児4人分)

食 材	分 量	
さば	切り身4切	
みそ	小さじ2(12g)	
A	砂糖	小さじ2(6g)
	酒	小さじ1(5g)
	みりん	小さじ1(6g)

○作り方

- ①さばを焼く。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、加熱する。
- ③焼いたさばにかける。



### みそだれ焼き

○材料(幼児4人分)

食 材	分 量	
さば	切り身4切	
しょうゆ	小さじ1(6g)	
A	砂糖	小さじ1と1/2(4.5g)
	酒	小さじ1(5g)
	みりん	小さじ1(6g)
白すりごま	6g	

○作り方

- ①さばを焼く。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、加熱しながらよく練る。
- ③焼いたさばにかける。

