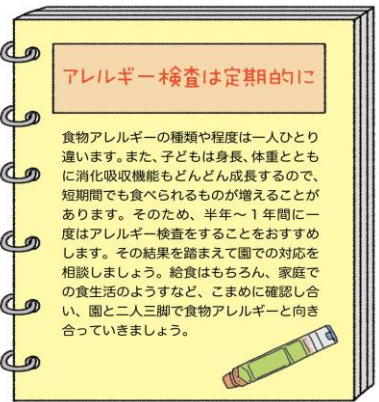


* 乳・グルテン不耐症メニュー



曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	5・19	🍷 ココロサラダ オニオンスープ	パイナップル	ジャム クラッカー 麦茶	ツナ・ベーコン	🍷(代替)・油・砂糖 クラッカー・マヨネーズ	トマト・玉ねぎ・人参 葉ねぎ・じゃが芋・コーン パイナップル	462	13.8	10.3	1.6
火	6・20	麻婆豆腐 ナムル かきたま汁	りんご	さつま芋 ガレット 麦茶	豚肉・卵・粉チーズ	米・ホットケーキミックス 油・バター	ねぎ・人参・もやし・玉ねぎ にら・ほうれん草・りんご さつま芋	424	15.1	13.0	1.6
水	7・21	ご飯・鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	オレンジ	菓子 果物 麦茶	鮭・高野豆腐・油揚げ 鶏肉	米・油・砂糖・菓子	人参・椎茸・いんげん・大根 オレンジ・ルビー	411	19.0	9.7	1.4
木	8	🍷 スペイン風オムレツ グリーンサラダ・コンソメスープ	キウイ	わかめ おにぎり 麦茶	鶏肉・卵	油・マヨネーズ・🍷(代替)	人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・大根 茄子・キウイ・わかめ	435	13.6	8.7	1.3
金	9・23	🍷 回鍋肉 もやしサラダ わかめスープ	バナナ	パウム クーヘン 麦茶	豚肉	米・油・砂糖 パウムクーヘン	キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・ねぎ わかめ・ほうれん草・木耳	400	14.8	9.1	1.6
土	10・24	🍷 大根ソテー お蕎麦	オレンジ	菓子 バナナ 麦茶	豚肉・ベーコン	🍷(代替)・焼き麩・油 菓子	キャベツ・人参・いんげん 大根・玉ねぎ・青梗菜 バナナ・オレンジ	454	16.3	10.8	1.4
月	26	🍷 フロッキーサラダ 春雨スープ	みかん	おにぎり 麦茶	豚肉	🍷(代替)・春雨・餃子の皮 砂糖・油	白菜・にら・フロッキー 人参・わかめ・みかん	421	16.0	7.8	1.6
火	13・27	🍷 揚げ鶏のおろしソース レンコンサラダ・味噌汁	バナナ	じゃが バター 麦茶	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖・マヨネーズ バター・片栗粉	大根・葉ねぎ・レンコン 人参・かぶ・玉ねぎ じゃが芋・バナナ	422	15.1	11.5	1.9
水	14・28	🍷 タラのチーズピカタ 人参グラッセ・コンソメスープ	りんご	ココア プリン 麦茶	たら・チーズ・卵・牛乳	🍷(代替)・砂糖・油	人参・大根・玉ねぎ・コーン キャベツ・りんご	456	18.2	8.9	1.4
木	15・29	🍷 キャベツサラダ ヤクルト	キウイ	ボンデ ケーキ 麦茶	豚肉・粉チーズ	🍷(代替)・小麦粉・砂糖 ヤクルト・油	白菜・人参・竹の子・胡瓜 キャベツ・コーン・キウイ	512	17.9	12.4	1.2
金	16・30	🍷 鶏の生姜焼き ごま和え・味噌汁	オレンジ	コンポート パイ 麦茶	鶏肉・油揚げ	米・餃子の皮・砂糖・油	玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根・エリンギ・ねぎ りんご・オレンジ	414	16.1	7.8	1.6
土	17・31	🍷 二色丼 コールスローサラダ すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	鶏肉	米・砂糖・油・マヨネーズ	いんげん・キャベツ・人参 コーン・大根・玉ねぎ・ねぎ オレンジ・バナナ	406	13.0	9.3	1.3
誕生会	22	🍷 タンダーリーチキン トマト・野菜たっぷりスープ	キウイ	パースデー パルフェ 麦茶	鶏肉・ヨーグルト	🍷(代替)・油・砂糖 生クリーム・スポンジ	ブロッコリー・キャベツ・トマト・人参 胡瓜・白菜・人参・玉ねぎ キウイ・みかん缶・りんご	577	26.6	17.9	2.4

今月のレシピ：ボンデケーキ			
★材料（幼児1人分）			
・小麦粉…20g	・食塩…0.1g	・粉チーズ…5g	・ベーキングパウダー…0.5g
・油…1.6g	・牛乳…16ml	・バター…3g	
★作り方			
①電子レンジでバターを完全に溶かし油と牛乳と混ぜ合わせる。			
②別のボウルに小麦粉・食塩・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。			
③②と①と粉チーズをしっかりと混ぜ合わせる。			
④等分に切り分け丸め、鉄板に並べる。			
⑤180℃で12～15分ほど焼いて完成。			
※フライパンで焼く場合弱火で10分蒸し焼きにして、焼けたら裏返して6分蒸し焼きにして完成。			



* 乳児は10時に麦茶（代替）と菓子を食べます。
 * 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
 * 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
 * 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	539kcal	577kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.9g	23.8g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.6g	18.6g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.8g	2.1g

