





今月のえちゴンのほくもぐランチは山の恵ナムルと貝だくさんみそ汁だゴン！  
 ナムルは切干大根、しめじ、ハム、もやし、人参、ほうれんそうが入った彩りの良い和え物です。酢とごま油でさっぱりした味付けです。  
 貝だくさんみそ汁は、じゃがいも、白菜、にんじん、たまねぎ、生揚げが入った貝だくさんのみそ汁です。ぜひ、ご家庭でもお試しください♪

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
18	月	◎いい菌・食育の日 れんこんバーグ マカロニサラダ みそ汁 ミルク 田舎パイ (さつまいも)	313kcal 15.7g 17.9g 187 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
19	火	◎えちゴンのほくもぐランチ 鮭のねぎみそ焼き 山の恵ナムル 貝だくさんみそ汁 牛乳 手作りマーラーカオ	256kcal 18.2g 11.2g 264 mg 1.1g	肉	ハンバーグ
20	水	ミートソーススパゲティ 豆腐とわかめのスープ 牛乳 メーブルマーブルパン	269kcal 16.6g 5.8g 294 mg 1.4g	芋	里芋の煮物
21	木	【完全給食】誕生会※主食は必要ありません カレーピラフ チキンの香草焼き 白菜の豆乳スープ コールスローサラダ ミニデザート ヨーグルト		淡色野菜	野菜炒め
22	金	マーボー豆腐 ビーフンスープ 牛乳 手作りもちもちおやき	279kcal 14.0g 13.0g 252 mg 1.5g	淡色野菜	おでん
25	月	肉団子と春雨のスープ 白菜サラダ 牛乳 手作り小豆マフィン	205kcal 11.0g 9.7g 186 mg 1.0g	卵	目玉焼き
26	火	八宝菜 みそけんちん汁 チーズ ミルク バームクーヘン	243kcal 16.7g 10.5g 205 mg 1.5g	海藻	昆布あえ
27	水	オープンオムレツ ゆかりあえ わかめスープ 麦茶 セルフおにぎり	242kcal 14.1g 12.3g 218 mg 1.4g	魚	煮魚
28	木	クリームシチュー 大根サラダ くだもの 牛乳 手作りアップルパイ	281kcal 15.2g 8.2g 197 mg 1.5g	大豆製品	五目豆
29	金	さばのソースかけ 昆布あえ みそ汁 牛乳プリン	301kcal 19.3g 12.1g 292 mg 1.4g	肉	ロールキャベツ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。