

日	曜日	昼食		食 材			その他
		間食		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
230	月	米粉の子キンカレー 切干大根サラダ 清汁 牛乳/クラッカーサンド	果物	鶏肉 豆腐,わかめ 牛乳/	米,米粉,じゃが芋,油 白砂糖,ごま油 /いちごジャム,ルヴァンクラッカー	生姜,玉葱,人参,ニンニク,トマト,ビュレ キャベツ,切干大根,人参 葱	中濃ソース,塩,トマトケチャップ,卵,粉,白,こ,しょう,ローリエ 醤油,酢,かつお節 醤油,塩,かつお節
317	火	ご飯 魚の照り焼き 青菜の黄金あえ みそ汁 牛乳/米粉のドーナッツ	果物	魚 鶏卵 油揚げ,みそ 牛乳/豆腐,調製豆乳	米 白砂糖,油 /米粉,白砂糖,グラニュー糖,油,バター	青菜,人参,もやし キャベツ,玉葱	酒,みりん,醤油 醤油,塩,白,こ,しょう,かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
418	水	和風スパゲッティ お豆のサラダ オニオンスープ 牛乳/五平もち	果物	鶏肉,刻みのり 大豆水煮缶 ベーコン 牛乳/赤みそ	スパゲッティ,油 白砂糖,油 油 /米,白砂糖	青菜,玉葱,人参,ぶなしめじ キャベツ,胡瓜,ホールコーン缶 玉葱,マッシュルーム	醤油,塩,白,こ,しょう,かつお節 塩,酢,白,こ,しょう 醤油,塩,白,こ,しょう,かつお節,ローリエ /酒,みりん
519	木	麻婆茄子丼 ちりめんサラダ 清汁 牛乳/クリームロール	果物	豚肉,みそ,赤みそ ちりめん 牛乳/	米,片栗粉,三温糖,ごま油 油 /クリームロール	生姜,なす,にら,ニンニク,葱 キャベツ,胡瓜,人参 青菜,玉葱,えのきたけ	酒,醤油 醤油,塩,酢 醤油,塩,かつお節 /
620	金	テーブルロール 鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリーのソテー 野菜スープ 牛乳/二色おはぎ	果物	鶏肉 ベーコン 牛乳/きな粉	テーブルロール 白砂糖 油 じゃが芋 /米,もち米,白砂糖,黒ごま	ホールコーン缶,ブロッコリー キャベツ,玉葱,人参	みりん,中濃ソース,トマトケチャップ 塩,白,こ,しょう 醤油,塩,かつお節 /塩
721	土	そぼろ丼 三色和え みそ汁 牛乳/せんべい/サブレ	果物	豚肉 油揚げ,みそ 牛乳//	米,三温糖,油 白砂糖,油 じゃが芋 /せんべい/サブレ	青菜 胡瓜,人参,もやし 玉葱	醤油 醤油,酢 かつお節 /
9	月	ご飯 豚肉の香味焼 即席漬 みそ汁 牛乳/フルーツヨーグルト/せんべい	果物	豚肉,みそ 塩昆布 みそ 牛乳/ヨーグルト/	米 白砂糖,白ごま,ごま油,油 玉ふ /白砂糖/せんべい	生姜,ニンニク,葱 かぶ,胡瓜,人参 青菜,えのきたけ	醤油 かつお節 /バナナ,りんご,黄桃缶詰/ /
1024	火	鶏ごぼうピラフ トマトサラダ 大豆と野菜のスープ 牛乳/ブルーベリージャムパン	果物	鶏肉 ロースハム 大豆水煮缶,ベーコン 牛乳/	米,油,バター 白砂糖,油 /ブルーベリージャムパン	ごぼう,人参,パセリ 胡瓜,玉葱,ホールコーン缶,トマト 玉葱,人参,ブロッコリー	醤油,塩,白,こ,しょう 醤油,酢 醤油,塩,白,こ,しょう,かつお節 /
1125	水	さんまのかば焼丼 中華ナムル みそ汁 牛乳/南瓜ようかん/せんべい	果物	さんま わかめ 豆腐,みそ 牛乳//	米,片栗粉,三温糖,油 白砂糖,ごま油 /白砂糖/せんべい	生姜 キャベツ,人参,もやし 玉葱,葉葱 /南瓜,粉寒天/ /	酒,みりん,醤油 醤油,酢 かつお節 /塩/ /
1226	木	ご飯 豚肉と大根の照り煮 清汁 牛乳/マーブルケーキ	果物	豚肉 かまぼこ・紅 牛乳/鶏卵,牛乳	米 三温糖,油 /小麦粉,白砂糖,バター	いんげん,大根,人参 玉葱,チンゲン菜	みりん,醤油 酒,醤油,塩,かつお節 /ピュアココア,ベーキングパウダー
1327	金	丸パン マーマレードチキン グリーンサラダ ココロスープ 牛乳/(乳児)ふかしいも/(幼児)月見団子	果物	鶏肉 ウインナー 牛乳//豆腐	丸パン マーマレード 白砂糖,油 じゃが芋,油 /さつま芋/小麦粉,白玉粉,片栗粉,三温糖	ニンニク キャベツ,人参,干しぶどう,グリーンアスパラ 玉葱,人参	酒,醤油 塩,酢,白,こ,しょう 醤油,塩,かつお節 //醤油
1428	土	肉わかめうどん じゃが芋のきんぴら 牛乳/ゆかりおにぎり	果物	わかめ,豚肉 牛乳/	干しうどん,片栗粉,白砂糖,油 じゃが芋,白砂糖,油 /米	青菜,玉葱,人参 人参 /ゆかり	酒,みりん,醤油,かつお節 みりん,醤油,かつお節 /
代替	①	肉野菜うどん さつま芋の甘辛煮 牛乳/サブレ/海苔せんべい	果物	わかめ,かまぼこ・紅,豚肉 牛乳//	干しうどん さつま芋,三温糖,油 /サブレ/海苔せんべい	青菜,玉葱,人参 いんげん	みりん,醤油,塩,かつお節 みりん,醤油 /

今月の平均エネルギー 乳児:531 kcal 幼児:622 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

○今月の使用予定果物:なし・ぶどう・バナナ・巨峰・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。