

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
15	月	鶏そぼろ丼 キャベツのサラダ みそ汁 牛乳/りんごゼリー/せんべい	果物	鶏肉 生揚げ、みそ 牛乳//	米、三温糖、油 白砂糖、ごま油 /白砂糖/せんべい	人参、葱 キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、葉葱	醤油 醤油、酢 かつお節 //
16 30	火	ご飯 魚の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/米粉の黒砂糖ケーキ	果物	魚 糸けずり節 わかめ、みそ 牛乳/無調整豆乳	米 じゃが芋 /米粉、黒砂糖、油	青菜、人参、もやし 葱	酒、みりん、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
17	水	五目うどん かぼちゃの甘煮 牛乳/ツナピラフ	果物	油揚げ、鶏肉 牛乳/ツナ缶	干しうどん 三温糖 /米、油	青菜、玉葱、人参 南瓜	みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 醤油、塩、かつお節 /醤油、塩、白こしょう
18	木	マーボー丼 伴三糸 春雨スープ 牛乳/ジャムロール	果物	豆腐、豚肉、みそ、赤みそ 鶏肉 牛乳/	米、片栗粉、三温糖、ごま油 白砂糖、ごま油 春雨 /ジャムロール	生姜、にら、ニンニク、葱 胡瓜、人参、もやし 玉葱、チンゲン菜、人参	酒、醤油 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /
19	金	丸パン ハンバーグ 人参とコーンのソテー もやしのスープ 牛乳/五平もち	果物	豚肉 ベーコン 牛乳/赤みそ	丸パン じゃが芋、片栗粉、白砂糖、油 油、バター /米、白砂糖	玉葱 キャベツ、ホールコーン缶、人参 青菜、人参、もやし	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、白こしょう 醤油、塩、白こしょう 醤油、塩、かつお節 /酒、みりん
20	土	カレーうどん 甘酢和え 牛乳/塩こんぶおにぎり	果物	豚肉 牛乳/塩昆布	干しうどん、片栗粉、白砂糖、油 白砂糖 /米、ごま油	青菜、玉葱、人参、葱 胡瓜、大根、人参	醤油、塩、カレー粉、かつお節、出し昆布 塩、酢 /塩
22	月	ご飯 魚の竜田揚げ 切干大根の含め煮 豚汁 牛乳/さつま芋きな粉	果物	魚 油揚げ、干しひじき みそ、豚肉 牛乳/きな粉	米 片栗粉、油 三温糖、油 油 /さつま芋、白砂糖	生姜 切干大根、人参 ごぼう、玉葱、人参、葉葱	酒、醤油 醤油、塩、かつお節 かつお節 /塩
23	火	米粉のキーマカレー ちりめんサラダ わかめスープ 牛乳/クリームパン	果物	鶏肉 ちりめん わかめ 牛乳/	米、米粉、じゃが芋、油 白砂糖、ごま油 /クリームパン	生姜、玉葱、人参、ニンニク、トマトピューレ キャベツ、胡瓜、人参 葱、えのきたけ	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、カレー粉、白こしょう、ローリエ 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /
24	水	肉野菜麺 もやしのナムル 牛乳/たけのこごはん	果物	豚肉 牛乳/油揚げ、鶏肉	生中華麺、ごま油 白砂糖、ごま油 /米、白砂糖、油	キャベツ、生姜、玉葱、人参、ニンニク 青菜、人参、もやし	醤油、塩、白こしょう、かつお節、出し昆布 醤油、酢 /醤油、かつお節
25	木	ご飯 肉じゃが みそ汁 牛乳/ヨーグルト/せんべい	果物	豚肉 油揚げ、みそ 牛乳/ワファール・プレーン/	米 じゃが芋、三温糖、油 //せんべい	白滝、玉葱、人参、グリーンピース冷 大根、葱	酒、醤油、かつお節 かつお節 //
26	金	テーブルロール マーマレードチキン ブロッコリー 野菜スープ 牛乳/おかかおにぎり	果物	鶏肉 ベーコン 牛乳/糸けずり節	テーブルロール マーマレード じゃが芋、油 /米、白砂糖	ニンニク ブロッコリー 玉葱、人参	酒、醤油 塩 醤油、塩、かつお節 /醤油
27	土	焼肉丼 即席漬 みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 清見オレンジ	果物	豚肉 みそ 牛乳//	米、片栗粉、油 さつま芋 /ビスケット/	青菜、生姜、玉葱、ニンニク キャベツ、胡瓜、人参 葱	酒、みりん、醤油、塩、かつお節 醤油、塩 かつお節 //清見オレンジ
特別	①	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ スティック胡瓜 若竹汁 牛乳/米粉のこいのぼりケーキ	果物	鶏肉 わかめ 牛乳/無調整豆乳	米、油 片栗粉、油 /米粉、白砂糖、いちごジャム、ブルーベリージャム、油	グリーンピース冷、人参 生姜、ニンニク 胡瓜 たけのこ水煮、玉葱、葉葱	醤油、塩 酒、醤油 塩 醤油、塩、かつお節 /ベーキングパウダー

今月の平均栄養価 乳児:エネルギー502 kcal たんぱく質:19.8g 脂質:16.0g 食塩相当量:1.5g ※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。  
 幼児:エネルギー588 kcal たんぱく質:22.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物:しらぬひ・バナナ・清見オレンジ・あまなつみかん・いよかん(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。