

日	曜日	昼食 間食	食 材			その他 調味料等		
			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)			
1	29	月	カレーピラフ グリーンサラダ チキンスープ 牛乳/こぎつねそうめん	ウインナー 鶏肉 牛乳/油揚げ,わかめ	米,油 白砂糖,油 /そうめん,三温糖	玉葱,人参,ニンキビーマン キャベツ,胡瓜,人参 青菜,玉葱 /葱	醤油,塩,カレー粉,白こしょう 塩,酢 醤油,塩,かつお節,ローリエ /みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布	
2	16	30	火	ご飯 魚の照り焼き ごま和え かき玉汁 牛乳/米粉ココアマーマレードケーキ	魚 鶏卵 牛乳/無調整豆乳	米 白砂糖,白ごま 片栗粉 /米粉,白砂糖,マーマレード,油	キャベツ,人参,もやし 青菜,玉葱 /	酒,みりん,醤油 醤油 醤油,塩,かつお節 /ピュアココア,ベーキングパウダー
3	17	31	水	南蛮うどん 人参のツナ和え 牛乳/切干大根ごはん	鶏肉 ツナ缶 牛乳/油揚げ	干しうどん,三温糖,油 白砂糖,ごま油 /米,三温糖,油	青菜,玉葱,人参,葱 胡瓜,人参,もやし /切干大根,人参	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 塩,酢 醤油
4	18	木	ご飯 豚肉のガーリック焼き 小松菜の磯風お浸し みそ汁 牛乳/ジャムロール	豚肉 干しひじき,糸けずり節 みそ 牛乳/	米 白砂糖,油 玉ふ /ジャムロール	玉葱,ニンク 人参,小松菜 玉葱,葉葱 /	酒,醤油,塩 醤油,かつお節 かつお節 /	
5	19	金	丸パン 鶏肉のトマトマリネかけ 野菜スープ 牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	鶏肉 ベーコン 牛乳/ソファール・プレーン/	丸パン 白砂糖,油 油 //	胡瓜,玉葱,トマト,レモン 青菜,玉葱,人参,ぶなしめじ //パナナ	酒,塩,酢,白こしょう 醤油,塩,白こしょう,かつお節,ローリエ //	
6	20	土	そばろ井 キャベツのゆかり和え みそ汁 牛乳/菜めしごはん	豚肉 油揚げ,みそ 牛乳/	米,三温糖,油 /米,白砂糖,油	玉葱,人参 キャベツ,胡瓜,人参,ゆかり 玉葱,もやし /青菜	醤油 塩 かつお節 /醤油,塩	
8	22	月	ご飯 鶏じゃが けんちんみそ汁 牛乳/黒砂糖わらびもち風/せんべい	鶏肉 油揚げ,みそ 牛乳/きな粉/	米 じゃが芋,三温糖,油 ごま油 /片栗粉,黒砂糖,白砂糖/せんべい	白滝,グリーンピース,冷,玉葱,人参 ごぼう,大根,人参,葉葱 //	酒,醤油,かつお節 かつお節 //	
9	23	火	ハヤシライス フレンチサラダ もやしのスープ 牛乳/クリームパン	豚肉 鶏肉 牛乳/	小麦粉,米,米粉,白砂糖,油,バター 白砂糖,油 /クリームパン	玉葱,ホールトマト缶,人参,ニンク,マッシュルーム キャベツ,胡瓜,人参,干しぶどう チンゲン菜,人参,もやし /	中濃ソース,塩,トマトケチャップ,ローリエ 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,かつお節	
10	24	水	ジャージャー麺 中華和え きのこ豆腐のスープ 牛乳/わかめごはん	豚肉,みそ,赤みそ 豆腐 牛乳/わかめ	生中華麺,片栗粉,白砂糖,ごま油,油 白砂糖,ごま油 /米,油	胡瓜,生姜,葱 キャベツ,人参,もやし 玉葱,にら,えのきたけ /	酒,醤油 醤油,酢 酒,醤油,塩,かつお節 /酒,醤油	
11	25	木	ご飯 鶏肉のごま焼き 野菜のおかか和え みそ汁 牛乳/みかんゼリー/ビスケット	鶏肉 糸けずり節 生揚げ,みそ 牛乳//	米 白砂糖,白ごま /白砂糖/ビスケット	青菜,人参,もやし 南瓜,玉葱 /みかん缶詰,粉寒天/	酒,醤油 醤油,かつお節 かつお節 //	
12	26	金	テーブルロール 魚のオーロラソースあえ スティック胡瓜と人参甘煮 角切りスープ 牛乳/とうもろこし/せんべい	魚 ウインナー 牛乳//	テーブルロール 片栗粉,白砂糖,油 三温糖 じゃが芋,油 //せんべい	胡瓜,人参 青菜,玉葱 /とうもろこし/	酒,ウスターソース,塩,トマトケチャップ 塩 醤油,塩,かつお節,ローリエ //	
13	27	土	焼肉丼 甘酢和え みそ汁 牛乳/塩こんぶおにぎり	豚肉 油揚げ,みそ 牛乳/塩昆布	米,片栗粉,油 白砂糖 /米,ごま油	青菜,生姜,玉葱,ニンク キャベツ,人参 なす,葱 /	酒,みりん,醤油,塩,かつお節 塩,酢 かつお節 /塩	
特別	①		コーンピラフ 鶏肉の唐揚げ たんざくサラダ 天の川スープ 牛乳/キラキラゼリー/せんべい	鶏肉 ロースハム かまぼこ・紅 牛乳//	米,油 片栗粉,油 白砂糖,油 そうめん /白砂糖/せんべい	玉葱,ホールコーン缶,人参 生姜,ニンク 胡瓜,大根,人参 オクラ /パインアップル缶詰,りんごジュース(100%),粉寒天/	塩 酒,醤油 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,かつお節 //	

今月の平均栄養価 乳児:エネルギー499 kcal たんぱく質:19.5g 脂質:17.0g 食塩相当量:1.4g  
 幼児:エネルギー585 kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.6g

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。

○今月の使用予定果物:パナナ・メロン・すいか・オレンジ(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。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。