

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
14 28	月	五目うどん かぼちゃの甘煮 果物 牛乳/おかかおにぎり	油揚げ,鶏肉 牛乳/糸けずり節	干しうどん 三温糖 /米,白砂糖	青菜,玉葱,人参 南瓜 果物 /	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,塩,かつお節 /醤油
1 15	火	ご飯 鶏じゃが みそ汁 果物 牛乳/りんごゼリー/せんべい	鶏肉 豆腐,わかめ,みそ 牛乳//	米 じゃが芋,三温糖,油 /白砂糖/せんべい	グリーンピース冷,玉葱,人参 果物 /りんごジュース(100%),粉寒天/	酒,醤油,かつお節 かつお節 //
2 16 30	水	ご飯 魚の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁 果物 牛乳/米粉の黒砂糖ケーキ	魚 糸けずり節 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 果物 /干しぶどう	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
3 17	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し みそ汁 果物 牛乳/揚げパン	豚肉 糸けずり節 みそ 牛乳/	米 白砂糖,油 /グラニュー糖,油,ミニドックパン(無塩)/	生姜,玉葱 キャベツ,人参 果物 青菜,大根,玉葱	酒,醤油,塩 醤油,かつお節 かつお節 /
4 18	金	テーブルロール ハンバーグ キャロットサラダ 果物 野菜スープ 牛乳/ツナピラフ	豚肉 ベーコン 牛乳/ツナ缶	テーブルロール じゃが芋,片栗粉,白砂糖,油 白砂糖,油 /米,油	玉葱 胡瓜,玉葱,人参 キャベツ,青菜 果物 /玉葱,グリーンピース冷	中濃ソース,塩,トマケチャップ,白こしょう 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,かつお節,ローリエ /醤油,塩,白こしょう
5 19	土	肉わかめうどん じゃが芋のきんぴら 果物 牛乳/菜めしおにぎり	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,白砂糖,油	青菜,玉葱,人参 人参 果物 /青菜	酒,みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 みりん,醤油,かつお節 /醤油
7 21	月	マーボー丼 伴三糸 清汁 果物 牛乳/さつま芋きな粉	豆腐,豚肉,みそ,赤みそ 牛乳/きな粉	米,片栗粉,三温糖,ごま油 白砂糖,ごま油 玉ふ /さつま芋,白砂糖	生姜,にら,ニンニク,葱 胡瓜,人参,もやし 玉葱,葉葱 果物 /	酒,醤油 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /塩
8 22	火	ご飯 魚の竜田揚げ 青菜の磯和え 根菜みそ汁 果物 牛乳/クリームパン	魚 干しひじき,糸けずり節 生揚げ,みそ 牛乳/	米 片栗粉,油 /クリームパン	生姜 人参,もやし,小松菜 ごぼう,大根,人参,葱 果物 /	酒,醤油 醤油,かつお節 かつお節 /
9 23	水	みそラーメン 大根のツナ和え 果物 牛乳/たけのこごはん	みそ,豚肉 ツナ缶 牛乳/油揚げ,鶏肉	生中華麺,油 白砂糖,ごま油 /米,白砂糖,油	生姜,玉葱,ホールコーン缶,にら,人参,ニンニク,もやし 胡瓜,大根 果物 /たけのこ水煮,人参	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
10 24	木	チキンカレー ちりめんサラダ 春雨スープ 果物 牛乳/ヨーグルト/せんべい	鶏肉 ちりめん ロースハム 牛乳/ソファール・プレーン/	小麦粉,米,米粉,じゃが芋,油,バター 白砂糖,油 春雨 //せんべい	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 玉葱,チンゲン菜,人参 果物 //	中濃ソース,塩,カレー粉,ローリエ 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 //
11 25	金	丸パン チキンソテー コーンサラダ オニオンスープ 果物 牛乳/五平もち	鶏肉 ベーコン 牛乳/赤みそ	丸パン 白砂糖,油 油 /米,白砂糖	キャベツ,ホールコーン缶,人参 玉葱,ぶなしめじ 果物 /	みりん,醤油,トマケチャップ 塩,酢 醤油,塩,白こしょう,かつお節,ローリエ /酒,みりん
12 26	土	焼肉丼 即席漬 みそ汁 果物 牛乳/ビスケット/果物 パナナ	豚肉 みそ 牛乳//	米,油 じゃが芋 /ビスケット/	青菜,生姜,ニンニク,葱 胡瓜,大根,人参 玉葱,人参 果物 //パナナ	酒,みりん,醤油 醤油,塩 かつお節 //
特別	①	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ スティック胡瓜 若竹汁 果物 牛乳/米粉のこいのぼりケーキ	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,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 果物 /	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 3歳未満児:エネルギー496 kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.0g 食塩相当量:1.4g 3歳以上児:エネルギー581 kcal たんぱく質:21.7g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでしています。

- 今月の使用予定果物:パナナ・清見オレンジ・しらぬひ・あまなつみかん・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。