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
12月26日	月	ご飯 魚の香り焼き 小松菜のお浸し 豚汁 牛乳/いちごクッキー	果物	魚 糸けずり節 みそ・豚肉 牛乳/	米 油 /小麦粉・白砂糖・いちごジャム・バター/	生姜・葱 人参もやし・小松菜 ごぼう・大根・玉葱・人参	酒・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
13月27日	火	ドライカレー フレンチサラダ チンゲン菜スープ 牛乳/そら豆ポテトフライ	果物	豚肉 鶏肉 牛乳/青のり	米・油 白砂糖・油 /じゃが芋・油	生姜・玉葱・人参・ニンニク・ピーマン・トマト・ピーレ キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう チンゲン菜・えのきたけ	中濃ソース・塩・トマトケチャップ・カレー粉 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /塩
14月28日	水	肉野菜麺 さつまいものそぼろ煮 牛乳/米粉ココアバナナケーキ	果物	豚肉 鶏肉 牛乳/	生中華麺・ごま油 さつまいも・片栗粉・三温糖・油 /米粉・三温糖・油	キャベツ・生姜・玉葱・人参・ニンニク いんげん	醤油・塩・白こしょう・かつお節・出し昆布 醤油 /ビュアココア・ベーキングパウダー
15月29日	木	ご飯 生揚げのみそ炒め 清汁 牛乳/きなこトースト	果物	生揚げ・みそ・豚肉 わかめ・かまぼこ・紅 牛乳/きな粉	米 片栗粉・白砂糖・ごま油 /白砂糖・バター・無塩食パン	生姜・玉葱・にら・人参・ニンニク・もやし 大根・葉葱	酒・みりん・醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /
2月16日	金	黒砂糖パン ポークチャップ コールスローサラダ チキンスープ 牛乳/切干大根ごはん	果物	豚肉 鶏肉 牛乳/油揚げ	黒砂糖パン 白砂糖・油 白砂糖 じゃが芋 /米・三温糖・油	玉葱 キャベツ・胡瓜・人参・レモン 青菜・玉葱・人参	酒・ウスターソース・醤油・塩・トマトケチャップ 塩 醤油・塩・かつお節・ローリエ /醤油
17月31日	土	豆腐のそぼろ煮 甘酢和え みそ汁 牛乳/ヨーグルト/ビスケット	果物	豆腐・豚肉・みそ 油揚げ・みそ 牛乳/元氣ヨーグルト/	米・片栗粉・三温糖・ごま油 白砂糖 /ビスケット	生姜・玉葱・葉葱 胡瓜・大根・人参 南瓜・玉葱	酒・醤油 塩・酢 かつお節 /
19月	月	ご飯 照り焼きチキン アスパラのベーコン炒め もやしのスープ 牛乳/スイートパン/パン/ビスケット	果物	鶏肉 ベーコン 牛乳/牛乳/	米 じゃが芋・油 /白砂糖・バター/ビスケット	玉葱・人参・グリーンアスパラ 青菜・玉葱・人参・もやし	酒・みりん・醤油 醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /
20月	火	ピビンバ 春雨サラダ わかめスープ 牛乳/小倉パン	果物	豚肉 ロースハム 豆腐・わかめ 牛乳/	米・白砂糖・ごま油 春雨・白砂糖・油 /小倉パン	青菜・生姜・人参・もやし 胡瓜・人参 葱	酒・醤油・塩・かつお節 塩・酢 醤油・塩・かつお節 /
7月21日	水	トマトソーススパゲッティ ツナサラダ キャベツスープ 牛乳/焼きおにぎり	果物	ベーコン・粉チーズ ツナ缶 牛乳/糸けずり節	スパゲッティ・米粉・油 白砂糖・油 /米	玉葱・人参・ニンニク・トマト・ピーレ 胡瓜・人参・もやし キャベツ・玉葱・人参	ウスターソース・塩・トマトケチャップ・白こしょう・ローリエ 醤油・酢 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /みりん・醤油
8月22日	木	のりふりかけごはん 高野豆腐の揚煮 大根のちりめん和え みそ汁 牛乳/キャロットゼリー/せんべい	果物	焼きのり 高野豆腐 ちりめん みそ 牛乳//	米・三温糖・ごま油 片栗粉・三温糖・油 白砂糖・ごま油 玉ふ /白砂糖/せんべい	ニンニク 青菜・大根・人参 玉葱・葉葱	醤油 酒・醤油・かつお節 醤油・酢 かつお節 /人参・みかんジュース(100%)・粉寒天・レモン/
9月23日	金	小松菜パン 魚のバーベキューソースかけ 人参とコーンのソテー お豆のスープ 牛乳/ひじきとゆかりのおにぎり	果物	魚 大豆水煮缶・ウイナー 牛乳/干しひじき	小松菜パン 片栗粉・三温糖・マーメイド・油 油・バター /米	玉葱 キャベツ・ホールコーン缶・人参 青菜・玉葱・人参	酒・醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /みりん・醤油
10月24日	土	焼きとり丼 キャベツの即席漬 みそ汁 牛乳/果物 パナナ/ビスケット	果物	鶏肉 生揚げ・みそ 牛乳//	米・片栗粉・白砂糖・油 じゃが芋 /ビスケット	葱 キャベツ・胡瓜・人参 青菜	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 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・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 3歳未満児:エネルギー501 kcal たんぱく質:20.2g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.4g ※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでます。
3歳以上児:エネルギー584 kcal たんぱく質:22.8g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物: パナナ・美生柑・清見オレンジ・あまなつみかん・メロン・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。