

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	
2 16 30	月	ご飯		魚・みそ	米	生姜	酒・みりん	
		魚の西京焼き			三温糖・白ごま	青菜・人参・もやし	醤油	
		三色野菜のごま和え			玉ふ	大根・葉葱	醤油・塩・かつお節	
		清汁	果物					
		牛乳/小松菜ドーナッツ		牛乳/鶏卵・牛乳	/小麦粉・白砂糖・グラニュー糖・油・バター	/小松菜	/ベーキングパウダー	
3 17	火	米粉のチキンカレー		鶏肉	米・米粉・じゃが芋・油	生姜・玉葱・人参・ニンニク・トマト・ピーマン	中濃ソース・塩・トマテチャップ・カレー粉・白こしょう・ローリエ	
		切干大根サラダ			白砂糖・ごま油	キャベツ・胡瓜・切干大根・人参	醤油・酢	
		オニオンスープ	果物	ベーコン	油	玉葱・ぶなしめじ	醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ	
		牛乳/汁ピーマン		牛乳/豚肉	/ピーマン・ごま油	/青菜・人参・葱	/醤油・塩・白こしょう・かつお節	
		きつねうどん		油揚げ・わかめ・鶏肉	干しうどん・三温糖	青菜・人参・葱	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布	
4 18	水	さつま揚げとじゃが芋の甘辛煮	果物	さつま揚げ	じゃが芋・白砂糖・ごま油	人参	みりん・醤油・塩・かつお節	
		牛乳/ウインナーピラフ		牛乳/ウインナー	/米・油	/グリーンピース・玉葱・人参	/醤油・塩・白こしょう	
		ご飯			米	生姜・玉葱	醤油・塩・かつお節	
		ひじき入りつくね		豆腐・干しひじき・鶏肉	片栗粉・白砂糖・油	キャベツ・胡瓜・ごぼう・人参	醤油・酢	
		ごぼうの中華和え			白砂糖・ごま油	青菜・玉葱・えのきたけ	かつお節	
5 19	木	みそ汁	果物	みそ				
		牛乳/にんじんジャムサンド		牛乳/	/白砂糖・無塩食パン	/人参・りんごジュース(100%)・レモン	/	
		キャラットパン			キャラットパン	じゃが芋・三温糖・油	玉葱・人参・ホールトマト缶	醤油・塩・トマテチャップ
		ポークビーンズ		大豆水煮缶・豚肉		胡瓜	塩	
		スティック胡瓜	果物	鶏肉		キャベツ・人参	醤油・塩・かつお節・ローリエ	
6 20	金	キャベツスープ		牛乳/おにぎり/小松菜のりのり炒め	牛乳//刻みのり	/米/三温糖・油	//ニンニク・もやし・小松菜	/塩/醤油・塩
		スタミナチャーハン		豚肉		米・油	にら・人参・ニンニク・葱	醤油・塩・白こしょう
		華風大根				白砂糖・ごま油	青菜・大根・人参	醤油・塩・酢
		もやしと豆腐のスープ	果物	豆腐		玉葱・人参・もやし	果物	醤油・塩・かつお節
		牛乳/ビスケット/果物 バナナ		牛乳//	/ビスケット/	//バナナ	//	
9 23	月	ご飯			米			
		豚肉の香り焼き		豚肉	白砂糖・油	生姜・葱	酒・醤油・塩	
		さわやか漬			白砂糖	胡瓜・大根・人参・レモン	塩	
		みそ汁	果物	生揚げ・みそ		南瓜・玉葱	果物	かつお節
		牛乳/あじさいゼリー/せんべい		牛乳//	/白砂糖/せんべい	/ぶどうジュース(100%)・りんごジュース(100%)・粉寒天/	//	
10 24	火	鶏そぼろ丼		鶏肉	米・三温糖・油	いんげん・玉葱・人参	醤油	
		小松菜のおかか和え				人参・もやし・小松菜	醤油・かつお節	
		清汁	果物	かまぼこ・紅		玉葱・葉葱	果物	醤油・塩・かつお節
		牛乳/りんごジャムパン		牛乳/	/りんごジャム・パン	/	/	
		しょうゆラーメン		なると豚肉	生中華麺・ごま油	青菜・ホールコーン・冷・葱	醤油・塩・白こしょう・かつお節・出し昆布	
11 25	水	わかめとツナのナムル	果物	わかめ・ツナ缶	白砂糖・ごま油	キャベツ・人参・もやし	果物	醤油・酢
		牛乳/ちりめんごまおにぎり		牛乳/青のり・ちりめん	/米・白ごま	/	/塩	
		ご飯			米			
		千草焼き		鶏肉・鶏卵	三温糖・油	玉葱・人参・干しいたけ	みりん・醤油・塩・かつお節	
		きゅうりの梅和え			白砂糖・ごま油	胡瓜・梅干し	塩	
12 26	木	みそ汁	果物	みそ	じゃが芋	青菜・玉葱	果物	かつお節
		牛乳/米粉枝豆ケーキ		牛乳/無調整豆乳	/米粉・白砂糖・水・あめ・油	/枝豆	/ベーキングパウダー	
		テーブルロール			テーブルロール			
		フィッシュフライ		魚	生パン粉・米粉・油	キャベツ・人参	酒・中濃ソース・塩・白こしょう	
		せんキャベツ				玉葱・チンゲン菜・人参	塩	
13 27	金	野菜スープ	果物	ウインナー			醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ	
		牛乳/きな粉おはぎ		牛乳/きな粉	/米・もち米・白砂糖	/	/塩	
		豚肉の甘辛炒め丼		豚肉	米・白砂糖・ごま油	玉葱・人参・ニンニク・もやし	酒・みりん・醤油・塩	
		塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ・胡瓜・人参	塩	
		みそ汁	果物	みそ		大根・人参・葱	果物	かつお節
14 28	土	牛乳/ヨーグルト/ビスケット		牛乳/ソファール・プレーン/	//ビスケット	//	//	

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー500 kcal たんぱく質:20.3g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g

3歳以上児:エネルギー585 kcal たんぱく質:22.7g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。

- 今月の使用予定果物:小玉すいか・バナナ・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。