

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)	
25	月	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根とさつま揚げの煮物 みそ汁 牛乳/マカロニきな粉	鶏肉 さつま揚げ みそ 牛乳/きな粉	米 白砂糖,ごま油 三温糖,ごま油 /白砂糖,マカロニ	生姜,ニンク,葱 いんげん,大根,人参 南瓜,玉葱,人参	酒,醤油 醤油,塩,かつお節 かつお節 /塩
12	火	夏野菜のカレー 冬瓜スープ 牛乳/パインゼリー/ビスケット	豚肉 ベーコン 牛乳//	小麦粉,米,米粉,油,バター /白砂糖,ビスケット	生姜,玉葱,なす,人参,ニンク,ピーマン,トマト,ビュレ 青菜,冬瓜,人参 /パインアップル缶詰,粉寒天/	中濃ソース,塩,カレー粉,ローリエ 醤油,塩,かつお節 //
13	水	五目うどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳/切干大根ごはん	豚肉 鶏肉 牛乳/油揚げ	干しうどん 片栗粉,三温糖 /米,三温糖,油	青菜,玉葱,人参,干しいたけ 南瓜 /切干大根,人参	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,かつお節 /醤油
28	木	鶏ごぼうピラフ ちりめんサラダ 清汁 牛乳/ジャムサンド	鶏肉 ちりめん かまぼこ・紅 牛乳/	米,油,バター 白砂糖,ごま油 /いちごジャム,バター,無塩食パン/	ごぼう,人参 キャベツ,胡瓜,人参 オクラ,葱	醤油,塩,白こしょう 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /
1	金	丸パン 魚のパーベキューソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳/卵チャーハン	魚 ウインナー 牛乳/鶏卵	丸パン 片栗粉,三温糖,マーレド,油 白砂糖 じゃが芋,白砂糖,油 /米,ごま油,油	玉葱 キャベツ,人参,レモン 玉葱,ホールトマト缶,人参 /グリーンピース冷,人参,葱	酒,醤油,塩,白こしょう 塩 塩,白こしょう,ローリエ /醤油,塩,白こしょう
2	土	冷やしきつねうどん ツナポテト炒め 牛乳/おかかおにぎり	油揚げ,かまぼこ・紅 ツナ缶 牛乳/糸けずり節	干しうどん,三温糖 じゃが芋,油 /米,白砂糖	玉葱,人参 人参 /	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,塩,白こしょう /醤油
4	月	タコミートライス グリーンサラダ チンゲン菜スープ 牛乳/焼きとうもろこし/ビスケット	豚肉,粉チーズ 豆腐 牛乳//	米,米粉,油 白砂糖,油 //ビスケット	玉葱,トマト,ニンク,ピーマン,トマト,ビュレ キャベツ,胡瓜,人参 玉葱,チンゲン菜 /とうもろこし/	ウスターソース,塩,トマトケチャップ,カレー粉 塩,酢 醤油,塩,白こしょう,かつお節 /みりん,醤油/
5	火	ご飯 魚の照り焼き きゅうりとツナの中華和え みそ汁 牛乳/ブルーベリージャムパン	魚 ツナ缶 油揚げ,みそ 牛乳/	米 白砂糖,ごま油 /ブルーベリージャム,パン	胡瓜,人参,もやし 玉葱,なす	酒,みりん,醤油 醤油,酢 かつお節 /
6	水	焼きそば オクラとトマトのおかか和え 清汁 ヨーグルト 牛乳/ゆかりおにぎり	青のり,豚肉 糸けずり節 ソファル・プレーン 牛乳/	蒸中華麺,油 /米 /ゆかり	キャベツ,生姜,人参,ピーマン,もやし オクラ,トマト 玉葱,葱,えのきたけ	酒,ウスターソース,中濃ソース,醤油,塩,白こしょう 醤油,かつお節 醤油,塩,かつお節 /
7	木	ご飯 豚肉のガーリック焼き 青菜のお浸し 春雨スープ 牛乳/米粉の黒砂糖ケーキ	豚肉 糸けずり節 鶏肉 牛乳/無調整豆乳	米 白砂糖,油 春雨 /米粉,黒砂糖,油	玉葱,ニンク 青菜,人参 玉葱,にら,人参 /干しぶどう	酒,醤油,塩 醤油,かつお節 醤油,塩,かつお節 /ベーキングパウダー
8	金	テーブルロール 鶏肉のパン粉焼き キャベツとベーコンのソテー コロコロスープ 牛乳/キャラットゼリー/せんべい	鶏肉 ベーコン 大豆水煮缶 牛乳//	テーブルロール 生パン粉,油 油 じゃが芋,油 /白砂糖/せんべい	キャベツ,玉葱,人参 青菜,玉葱,人参 /人参,みかんジュース(100%),粉寒天,レモン/	酒,塩,白こしょう 醤油,塩,白こしょう 醤油,塩,かつお節 //
9	土	焼きとり丼 塩昆布和え みそ汁 牛乳/果物 オレンジ/ビスケット	鶏肉,刻みのり 塩昆布 生揚げ,わかめ,みそ 牛乳//	米,片栗粉,白砂糖,油 ごま油 //ビスケット	葱 胡瓜,大根,人参 玉葱	酒,みりん,醤油 塩 かつお節 //
代替	①	チリコンカンライス キャロットサラダ 野菜スープ 牛乳/ビスケット/せんべい	大豆水煮缶,ツナ缶 牛乳//	米,油 白砂糖,油 じゃが芋 /ビスケット/せんべい	グリーンピース冷,玉葱,ニンク,トマト,ビュレ 玉葱,ホールコーン冷,人参 キャベツ,人参	塩,トマトケチャップ,カレー粉,白こしょう 塩,酢,白こしょう 醤油,塩,白こしょう,かつお節 //
代替	②	かき玉うどん 肉じゃが 牛乳/ビスケット/せんべい	わかめ,鶏卵 ベーコン 牛乳//	干しうどん,片栗粉 じゃが芋,三温糖,油 /ビスケット/せんべい	青菜,玉葱,人参 グリーンピース冷,玉葱,人参	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,塩,かつお節 //
代替	③	スタミナチャーハン ひじきサラダ 清汁 牛乳/せんべい/ビスケット	ウインナー 大豆水煮缶,干しひじき,ロースハム わかめ 牛乳//	米,油 白砂糖,ごま油 玉ふ /せんべい/ビスケット	玉葱,人参,ニンク,ピーマン ホールコーン冷,人参 玉葱	醤油,塩,白こしょう 醤油,塩,酢 醤油,塩,かつお節 //
代替	④	ツナと卵のそぼろ丼 春雨の酢の物 みそ汁 牛乳/ビスケット/せんべい	ツナ缶,鶏卵 わかめ,ロースハム みそ 牛乳//	米,白砂糖,油 春雨,白砂糖,油 じゃが芋 /ビスケット/せんべい	グリーンピース冷,玉葱,人参 人参 玉葱	酒,醤油,塩,かつお節 塩,酢 かつお節 //

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー495 kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.5g ※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578 kcal たんぱく質:22.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.7g

○今月の使用予定果物: すいか・みかん・バナナ・なし・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。