

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
1	月	ふりかけごはん 生揚げのみそ炒め 清汁 牛乳/クラッカーサンド	果物	青のり糸けずり節 生揚げ、みそ、豚肉 かまぼこ・紅	米、白砂糖 片栗粉、白砂糖、ごま油	生姜、玉葱、にら、人参、ニンニク、もやし 青菜、葱	醤油 酒、みりん、醤油、塩、白こしょう 醤油、塩、かつお節
2	火	ご飯 煮魚 小松菜のごま和え 豚汁 牛乳/スイートポテト	果物	魚 みそ、豚肉	米 三温糖 三温糖、白ごま 油	生姜 人参、もやし、小松菜 ごぼう、大根、人参、葉葱	酒、醤油 醤油 かつお節 /みりん
3	水	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ チキンスープ 牛乳/ひじきごはん	果物	ロースハム、粉チーズ 鶏肉	スパゲッティ、白砂糖、油 白砂糖、油	玉葱、ニンニク、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参、干しぶどう 玉葱、人参	塩、トマトケチャップ、白こしょう 塩、酢、白こしょう 醤油、塩、白こしょう、かつお節、ローリエ /醤油
4	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 華風大根 みそ汁 牛乳/シュガートースト	果物	鶏肉 みそ	米 白砂糖、ごま油 玉ふ	青菜、大根、人参 玉葱、葉葱	酒、みりん、醤油 醤油、塩、酢 かつお節
5	金	丸パン 秋なすのチリコンカン スティック胡瓜 チンゲン菜スープ 牛乳/五平もち	果物	大豆水煮缶、豚肉 ベーコン	丸パン 油	玉葱、なす、ニンニク、トマト、ピーマン 胡瓜 チンゲン菜、人参、もやし	塩、トマトケチャップ、カレー粉、白こしょう 塩 醤油、塩、白こしょう、かつお節 /酒、みりん
6	土	ご飯 カレー肉じゃが みそ汁 牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	果物	豚肉 油揚げ、みそ	米 じゃが芋、三温糖、油	グリーンピース冷、玉葱、人参 大根、人参、葉葱	みりん、醤油、カレー粉、かつお節 かつお節
8	月	ブルコギ丼 切干大根サラダ 豆腐ときのこのスープ 牛乳/米粉のりんごジャムケーキ	果物	豚肉 豆腐、わかめ	米、白砂糖、ごま油 白砂糖、ごま油	玉葱、人参、ニンニク、ピーマン、もやし キャベツ、胡瓜、切干大根、人参 えのきたけ、ぶなしめじ	酒、みりん、醤油、塩 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /ベーキングパウダー
9	火	ご飯 魚の香り焼き 刻み昆布煮 みそ汁 牛乳/クリームロール	果物	魚 刻み昆布、さつま揚げ みそ	米 白砂糖、油	生姜、葱 人参 南瓜、青菜、玉葱	酒、醤油 醤油、かつお節 かつお節
10	水	しょうゆラーメン わかめのナムル 牛乳/ツナピラフ	果物	なると、豚肉 わかめ	生中華麺、ごま油 白砂糖、ごま油	青菜、ホールコーン缶、葱 キャベツ、人参、もやし	醤油、塩、白こしょう、かつお節、出し昆布 醤油
11	木	米粉のチキンカレー キャロットサラダ もやしスープ 牛乳/りんごゼリー/せんべい	果物	鶏肉 ウインナー	米、米粉、じゃが芋、油 白砂糖、油	生姜、玉葱、人参、ニンニク、トマト、ピーマン 胡瓜、玉葱、人参 青菜、もやし	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、カレー粉、白こしょう、ローリエ 塩、酢、白こしょう 醤油、塩、白こしょう、かつお節
12	金	テーブルロール ポークピカタ 青菜のコンソテー キャベツスープ 牛乳/二色おはぎ	果物	鶏卵、粉チーズ、豚肉 ベーコン	テーブルロール 米粉 油	青菜、ホールコーン冷、人参 キャベツ、玉葱、人参	酒、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 /塩
13	土	そぼろ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 牛乳/果物 オレンジ/ビスケット	果物	豚肉 油揚げ、みそ	米、三温糖、油 さつま芋	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり 玉葱	醤油 塩 かつお節

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：19.7g 脂質：16.8g 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580 kcal たんぱく質：22.0g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.6g

○今月の使用予定果物：りんご・バナナ・かき・オレンジ・なし(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。