

| 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) | | |
| 26 | 月 | ご飯 肉豆腐 ごま和え 清汁 牛乳/チーズサブレ | 豆腐.豚肉 果物 わかめ 牛乳/スキムミルク.粉チーズ | 米 白砂糖.油 白砂糖.白ごま 玉ふ //小麦粉.白砂糖.バター | 玉葱.人参.干しいたけ 白菜.小松菜 玉葱 / | 果物 青菜.生姜.大根 ごぼう.玉葱.人参.白菜 // | 醤油.かつお節 醤油 醤油.塩.かつお節 / |
| | | ご飯 魚と大根の煮つけ 豚汁 牛乳/さつま芋ぜんざい/せんべい | 魚 みそ.豚肉 牛乳/あずき/ | 米 白砂糖 油 /さつま芋.白砂糖/せんべい | 青菜.生姜.大根 ごぼう.玉葱.人参.白菜 // | 果物 酒.みりん.醤油 かつお節 /塩/ | |
| | | しょうゆラーメン キャベツとじゃこのナムル 牛乳/米粉バナナドーナツ | なると豚肉 ちりめん 牛乳/ | 生中華麺.ごま油 白砂糖.ごま油 //米粉.片栗粉.白砂糖.グラニュー糖.油 | 青菜.ホールコーン缶.葱 キャベツ.胡瓜.人参 //バナナ.レシ | 醤油.塩.白こしょう.かつお節.出し昆布 醤油.酢 //ペギングバウダー | |
| | | チキンライス コロコロサラダ きのこのスープ 牛乳/ジャムロール | 鶏肉 ロースハム 果物 牛乳/ | 米.油 じやが芋.白砂糖.油 //ジャムロール | 玉葱.人参.グリーンピース冷 胡瓜.人参 白菜.えのきだけ.ぶなしめじ / | 塩.トマトケチャップ.白こしょう 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.かつお節 / | |
| 16 30 | 金 | 黒砂糖パン マーマレードチキン 三色ピクルス 野菜スープ 牛乳/五平もち | 鶏肉 ベーコン 果物 牛乳/赤みそ | 黒砂糖.パン マーマレード 白砂糖.ごま油 油 //米.白砂糖 | ニンニク 胡瓜.大根.人参 青菜.玉葱.人参 / | 果物 酒.醤油 醤油.塩.酢 醤油.塩.かつお節 /酒.みりん | |
| | | そぼろ丼 野菜炒め みそ汁 牛乳/ヨーグルト/ビスケット | 豚肉 みそ 果物 牛乳/ソーフル・プレーン/ | 米.三温糖.油 ごま油 さつま芋 //ビスケット | 玉葱.人参 キャベツ.青菜.人参 葱 // | 果物 酒.醤油 醤油.塩 かつお節 // | |
| | | カレーライス 白菜とコーンのサラダ わかめスープ 牛乳/マカロニきな粉 | 豚肉 果物 わかめ 牛乳/きな粉 | 小麦粉.米.米粉.じやが芋.油.バター 白砂糖.油 /白砂糖.マカロニ | 生姜.玉葱.人参.ニンニク.トマトピューレ 胡瓜.ホールコーン缶.人参.白菜 葱.えのきだけ / | 果物 中濃ソース.塩.カレー粉.ローリエ 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.かつお節 /塩 | |
| | | ビビンバ 春雨サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ 牛乳/コアコア揚げパン | 豚肉 ロースハム 豆腐 牛乳/ | 米.白砂糖.白ごま.ごま油 春雨.白砂糖.油 豆腐 //白砂糖.油.無塩ミニドックパン | 青菜.生姜.人参.もやし 胡瓜.人参 玉葱.チンゲン菜 / | 果物 酒.醤油.塩.かつお節 塩.酢 酒.醤油.塩.かつお節 //ピュアコア | |
| 7 21 | 水 | かき玉うどん ベーコンじゃが煮 【7日】牛乳/五目ぞうすい 【21日】牛乳/のりふりかけごはん | わかめ.鶏卵 ベーコン 牛乳/かまぼこ・紅 牛乳/焼きのり | 干しうどん.片栗粉 じゃが芋.三温糖.油 /米 /米.三温糖.ごま油 | 青菜.玉葱.人参 グリーンピース冷.玉葱.人参 /かぶ.青菜.大根.人参 /ニンニク | 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.塩.かつお節 /醤油 | |
| | | ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんマヨサラダ みそ汁 牛乳/りんごゼリー/ビスケット | 鶏肉 果物 生揚げ.みそ 牛乳// | 米 白砂糖.油.マヨネーズ /白砂糖.ビスケット | 胡瓜.人参.蓮根 玉葱.人参.葉葱 //りんごゼリー(100%).粉寒天/ | 果物 酒.みりん.醤油 塩.酢.白こしょう かつお節 // | |
| | | テーブルロール 魚のムニエル 花野菜サラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳/ゆかりおにぎり | 魚 果物 ベーコン.牛乳 牛乳/ | テーブルロール 小麦粉.油.バター 白砂糖.油 米粉.油.バター /米 | レモン カリフラワー.ホールコーン缶.ブロッコリー 南瓜.玉葱 /ゆかり | 果物 酒.塩.白こしょう 塩.酢.白こしょう 塩.白こしょう.かつお節.ローリエ / | |
| | | スマミナ丼 もやしのナムル みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ | 豚肉 果物 油揚げ.みそ 牛乳// | 米.ごま油 白砂糖.ごま油 じゃが芋 //ビスケット/ | 生姜.にら.ニンニク.葱 胡瓜.人参.もやし 玉葱 //バナナ | 果物 酒.みりん.醤油.塩 醤油.酢 かつお節 // | |
| 代替 ① | 火 | 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 果物 油揚げ.みそ 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.ニンニク.トマトピューレ 玉葱.ホールコーン冷.人参 キャベツ.人参 // | 果物 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 // | |
| | | スマミナチャーハン 切干大根サラダ 清汁 牛乳/せんべい/ビスケット | ウインナー 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.ニンニク.ビーマン キャベツ.切干大根.人参 玉葱 // | 果物 醤油.塩.白こしょう 醤油.酢 醤油.塩.かつお節 // | |
| | | ツナそぼろ丼 ひじきサラダ みそ汁 牛乳/ビスケット/せんべい | ツナ缶 大豆水煮缶.干しひじき.ロースハム みそ 牛乳// | 米.白砂糖.ごま油 白砂糖.ごま油 じゃが芋 //ビスケット/せんべい | グリーンピース冷.生姜.干しひじき.玉葱.人参.ニンニク ホールコーン冷.人参 玉葱 // | 果物 酒.醤油.かつお節 醤油.塩.酢 かつお節 // | |
| | | | | | | | |

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー507 kcal たんぱく質:19.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.5g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいます。

3歳以上児:エネルギー592 kcal たんぱく質:21.7g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.7g

○今月の使用予定果物:みかん・バナナ・いよかん・りんご・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。