

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
26	月	ご飯 肉豆腐 ごま和え 清汁 牛乳/チーズサブレ 果物	豆腐、豚肉 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	醤油、かつお節 醤油 醤油、塩、かつお節
13	火	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 果物	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/
14	水	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 果物	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、レモン	醤油、塩、白こしょう、かつお節、出し昆布 醤油、酢 ベーキングパウダー
15	木	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 果物	鶏肉 ロースハム 牛乳/	米、油 じゃが芋、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、えのきたけ、ぶなしめじ 果物	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	金	黒砂糖パン マーメレードチキン 三色ピクルス 野菜スープ 牛乳/五平もち 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳/赤みそ	黒砂糖パン マーメレード 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
17	土	そぼろ丼 野菜炒め みそ汁 牛乳/ヨーグルト/ビスケット 果物	豚肉 みそ 牛乳/ソファール・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
5	月	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 果物	豚肉 わかめ 牛乳/きな粉	小麦粉、米、米粉、じゃが芋、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、えのきたけ 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
20	火	びびんバ 春雨サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ 牛乳/ココア揚げパン 果物	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 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 ビュアココア
7	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 果物	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	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
8	木	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 果物	鶏肉 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 果物	酒、みりん、醤油 塩、酢、白こしょう かつお節
9	金	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 果物	魚 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 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
10	土	スタミナ丼 もやしのナムル みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ 果物	豚肉 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 果物	酒、みりん、醤油、塩 醤油、酢 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 果物	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
代替	②	スタミナチャーハン 切干大根サラダ 清汁 牛乳/せんべい/ビスケット 果物	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、ピーマン 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
代替	③	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 果物	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、切干大根、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。