

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)	
2	16	ひじきごはん 魚の照り焼き かぶの塩昆布和え みそ汁 牛乳/スノーボール	油揚げ, 干しひじき 魚 塩昆布 生揚げ, みそ	米, 三温糖, 油 ごま油	人参 かぶ, 胡瓜, 人参 青菜, 玉葱	醤油, かつお節 酒, みりん, 醤油 塩 かつお節
3	17	お豆のドライカレー ちりめんサラダ オニオンスープ 牛乳/スイートポテト	大豆水煮缶, 豚肉 ちりめん ペーコン	米, 米粉, 油 白砂糖, ごま油 油	生姜, 玉葱, 人参, ニンニク, ピーマン, トマト, ビューレ キャベツ, 胡瓜, 人参 玉葱, ぶなしめじ	中濃ソース, 塩, トマトケチャップ, カレー粉 醤油, 酢 醤油, 塩, 白こしょう, かつお節, ローリエ みりん
4	18	けんちんうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳/焼きおにぎり	油揚げ, 鶏肉 牛乳/糸けずり節	干しうどん, 白砂糖, 油 じゃが芋, 三温糖, 油 /米	ごぼう, 青菜, 大根, 玉葱, 人参, しいたけ 人参	みりん, 醤油, 塩, かつお節, 出し昆布 みりん, 醤油 みりん, 醤油
5	19	ご飯 鶏肉のみそ香味焼き ほうれん草のごま和え 清汁 牛乳/にんじんジャムサンド	鶏肉, みそ 豆腐	米 白砂糖, ごま油 三温糖, 白ごま /白砂糖, 無塩食パン	生姜, ニンニク, 葱 人参, 白菜, ほうれん草 葉葱, えのきたけ	醤油 醤油 醤油, 塩, かつお節
6	20	かしわパン コロケ せんきゃべつ 野菜スープ 牛乳/切干大根ごはん	豚肉 鶏肉	かしわパン 小麦粉, 生パン粉, 米粉, じゃが芋, 油	玉葱 キャベツ 青菜, 玉葱, 人参	中濃ソース, 塩, 白こしょう 塩 醤油, 塩, かつお節, ローリエ
7	21	鶏すき丼 浅漬け みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 いよかん	焼き豆腐, 鶏肉 みそ	米, 白砂糖, 油	玉葱, 人参 胡瓜, 大根, 人参 南瓜, 玉葱	醤油, かつお節 醤油, 塩 かつお節
9	月	三色丼 大根のツナ和え みそ汁 牛乳/汁ビーフン	鶏肉, 鶏卵 ツナ缶 生揚げ, みそ	米, 三温糖, 油 白砂糖, ごま油	青菜, 玉葱, 人参 胡瓜, 大根 葉葱, もやし	醤油, 塩, かつお節 醤油, 酢 かつお節
10	24	ご飯 魚のあずま煮 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/クリームパン	魚 糸けずり節 油揚げ, みそ	米 片栗粉, 三温糖, 油	生姜 青菜, 人参, もやし かぶの葉, かぶ	酒, みりん, 醤油 醤油, かつお節 かつお節
25	水	チャンポン麺 かぼちゃのそぼろ煮 牛乳/わかめごはん	かまぼこ・紅, 豚肉 鶏肉	生中華麺, ごま油 片栗粉, 三温糖 /米, 油	キャベツ, 生姜, 玉葱, たら, 人参, ニンニク, もやし 南瓜	醤油, 塩, 白こしょう, かつお節, 出し昆布 醤油, かつお節
12	26	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白和え みそ汁 牛乳/ぶどうゼリー/ビスケット	豚肉 豆腐, みそ みそ	米 白砂糖, 油 白砂糖, 白ごま さつま芋 /白砂糖/ビスケット	生姜, 玉葱 青菜, 人参 玉葱, 葉葱	酒, 醤油, 塩 醤油 かつお節
13	27	キャロットパン ミートローフ ブロッコリー ウインナースープ 牛乳/米粉のココアいちごケーキ	豚肉 ウインナー	キャロットパン じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖, 油 油	玉葱, ホールコーン, 冷, 人参, グリーンピース, 冷 ブロッコリー 人参, 白菜	中濃ソース, 塩, トマトケチャップ, 白こしょう 塩 醤油, 塩, 白こしょう, かつお節, ローリエ /ビュアココア, ベーキングパウダー
14	28	豚ニラチャーハン わかめのナムル みそ汁 牛乳/ヨーグルト/果物 バナナ	豚肉 わかめ 油揚げ, みそ	米, 油 白砂糖, ごま油	たら, 人参, ニンニク, 葱 キャベツ, 人参, もやし 青菜, 玉葱	醤油, 塩, 白こしょう 醤油 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: 19.7g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.3g ※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: 21.8g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.5g

○今月の使用予定果物: りんご・いよかん・バナナ・みかん・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。