

日	曜日	食 材		その他		
		昼食 間食	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	
2月30日	月	ご飯 鶏肉のごま焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 牛乳/ミルククッキー	鶏肉 塩昆布 生揚げ・みそ 牛乳/スキムミルク	米 白砂糖・白ごま ごま油 小麦粉・白砂糖・バター	キャベツ・胡瓜・人参 南瓜・人参	酒・醤油 塩 かつお節 /ベーキングパウダー
3月31日	火	ご飯 煮魚 青菜のおかか和え 豚汁 牛乳/たこ焼風ポテト	魚 糸けずり節 豆腐・みそ・豚肉 牛乳/青のり・糸けずり節	米 三温糖 油 /じゃが芋・片栗粉・油・マヨネーズ	生姜 青菜・人参・もやし 玉葱・人参・葱 /キャベツ・葉葱	酒・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /中濃ソース・塩・白こしょう
4月18日	水	スパゲッティナポリタン かむカムサラダ オニオンスープ 牛乳/ごまときなこのぼたもち	ロースハム・粉チーズ ベーコン 牛乳/きな粉	スパゲッティ・白砂糖・油 白砂糖・ごま油 油 /米・もち米・白砂糖・黒ごま	玉葱・ニンニク・ピーマン・マッシュルーム・トマト・ビュレ キャベツ・胡瓜・ごぼう・人参 玉葱・ぶなしめじ	塩・トマトケチャップ・白こしょう 醤油・酢 醤油・塩・白こしょう・ローリエ /塩
5月19日	木	春キャベツの回鍋肉丼 春雨サラダ わかめスープ 牛乳/バナナココアクリームサンド	みそ・赤みそ・豚肉 ロースハム わかめ 牛乳/生クリーム	米・片栗粉・白砂糖・ごま油 春雨・白砂糖・油 白砂糖・無塩食パン	キャベツ・生姜・人参・ニンニク・ピーマン 胡瓜・人参 葱・えのきたけ /バナナ	酒・醤油・塩・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /ビュアココア
6月	金	ツイストパン スペイン風オムレツ 白菜のツナサラダ チキンスープ 牛乳/ヨーグルト/ビスケット	ベーコン・鶏卵 ツナ缶 鶏肉 牛乳/元気ヨーグルト/	ツイストパン じゃが芋・油 白砂糖・油 /ビスケット	玉葱 胡瓜・人参・白菜 青菜・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 //
7月21日	土	焼きとり丼 煮びたし みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ	鶏肉 油揚げ わかめ・みそ 牛乳//	米・片栗粉・白砂糖・油 白砂糖 じゃが芋 /ビスケット/	葱 青菜・人参・もやし 玉葱 //バナナ	酒・みりん・醤油 酒・醤油・かつお節 かつお節 //
9月23日	月	ご飯 大豆とひじきのつくね 即席漬 みそ汁 牛乳/クラッカーサンド	大豆水煮缶・干しひじき・鶏肉 油揚げ・みそ 牛乳/	米 片栗粉・白砂糖・油 /いちごジャム・ルヴァンクラッカー	生姜・玉葱 かぶ・青菜・人参 葉葱・白菜	醤油・塩・かつお節 醤油・塩 かつお節 /
10月24日	火	チキンカレーライス ちりめんわかめサラダ 豆腐スープ 牛乳/クリームロール	鶏肉 わかめ・ちりめん 豆腐 牛乳/	小麦粉・米・米粉・じゃが芋・油・バター 白砂糖・ごま油 /クリームロール	生姜・玉葱・人参・ニンニク・マッシュルーム 胡瓜・人参・もやし 葉葱・えのきたけ	中濃ソース・塩・カレー粉・ローリエ 醤油・酢 醤油・塩・かつお節 /
11月25日	水	みそラーメン かぼちゃの甘煮 牛乳/ツナおにぎり	みそ・豚肉 牛乳/ツナ缶・刻みのり	生中華麺・油 三温糖 米・三温糖・油	生姜・玉葱・ホールコン缶・にら・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・塩・かつお節 /酒・醤油
12月26日	木	ふりかけごはん 生揚げの中華炒め 春雨スープ 牛乳/キャロットゼリー/せんべい	青のり・糸けずり節 生揚げ・豚肉 わかめ・鶏肉 牛乳//	米・白砂糖 片栗粉・三温糖・ごま油 春雨 /白砂糖/せんべい	キャベツ・生姜・玉葱・にら・人参・ニンニク 人参・葱・えのきたけ /人参・みかんジュース(100%)・粉寒天・レモン/	醤油 酒・みりん・醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・かつお節 //
13月27日	金	丸パン フィッシュフライ せんキャベツ 野菜スープ 牛乳/米粉のりんごジャムケーキ	魚 ベーコン 牛乳/無調整豆乳	丸パン 生パン粉・米粉・油 /米粉・白砂糖・りんごジャム・油	キャベツ・人参 青菜・玉葱・人参	酒・中濃ソース・塩・白こしょう 塩 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /ベーキングパウダー
14月28日	土	ウインナーピラフ コロコロサラダ 生揚げとチンゲン菜のスープ 牛乳/ヨーグルト/果物 バナナ	ウインナー ロースハム 生揚げ 牛乳/ソール・プレーン/	米・油 じゃが芋・白砂糖・油 //	玉葱・人参・ニンニク 胡瓜・人参 チンゲン菜・葱 //バナナ	醤油・塩・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 //
特別 ①		ひなまつりごはん 魚の西京焼き 三色野菜のおかか和え 清汁 牛乳/桃とオレンジのゼリー/せんべい	鶏肉・鶏卵 魚・みそ 糸けずり節 わかめ 牛乳//	米・三温糖・油 白砂糖 片栗粉・三温糖・ごま油 玉ふ /白砂糖/せんべい	絹さや・玉葱・人参・蓮根 生姜 青菜・人参・もやし 玉葱・葉葱 /白桃缶詰・粉寒天・オレンジジュース/	酒・醤油・塩 酒・みりん 醤油・かつお節 醤油・塩・かつお節 //
特別 ②		赤飯 唐揚げ 甘酢和え 清汁 牛乳/さつま芋のバター焼き	ささげ 鶏肉 かまぼこ・紅・かまぼこ・白 牛乳/	米・もち米・黒ごま 片栗粉・油 白砂糖 /さつま芋・グラニュー糖・バター	生姜・ニンニク 胡瓜・大根・人参 青菜・玉葱	塩 酒・醤油 塩・酢 酒・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510 kcal たんぱく質:19.6g 脂質:18.6g 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599 kcal たんぱく質:22.0g 脂質:20.1g 食塩相当量:1.6g

- 今月の使用予定果物:しらぬい・いよかん・りんご・バナナ・清見オレンジ・いちご・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。