

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
13 27	月	五目うどん かぼちゃの甘煮 牛乳/のりふりかけごはん	果物	油揚げ、鶏肉 牛乳/焼きのり	干しうどん 三温糖 /米、三温糖、ごま油	青菜、玉葱、人参 南瓜 /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
14 28	火	マーボー丼 伴三糸 清汁 牛乳/ヨーグルト/果物 バナナ	果物	豆腐、豚肉、みそ、赤みそ わかめ 牛乳/ソファル・プレーン/	米、片栗粉、三温糖、ごま油 白砂糖、ごま油 //	生姜、にら、ニンニク、葱 胡瓜、人参、もやし 玉葱、えのきたけ //バナナ	酒、醤油 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 //
1 15	水	ご飯 鶏じゃが みそ汁 牛乳/りんごゼリー/せんべい	果物	鶏肉 生揚げ、みそ 牛乳//	米 じゃが芋、三温糖、油 /白砂糖/せんべい	グリーンピース、冷、玉葱、人参 大根、葉葱 /りんごジュース(100%)、粉寒天/	酒、醤油、かつお節 かつお節 //
2 16 30	木	ご飯 照り焼きチキン 三色野菜のおかか和え みそ汁 牛乳/揚げパン	果物	鶏肉 糸けずり節 油揚げ、みそ 牛乳/	米 /グラニュー糖、油、無塩ミニドックパン/	青菜、人参、もやし 南瓜、玉葱 /	酒、みりん、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /
3 17	金	テーブルロール 魚のムニエル 玉ねぎとベーコンのソテー チキンスープ 牛乳/米粉のきな粉ケーキ	果物	魚 ベーコン 鶏肉 牛乳/きな粉、無調整豆乳	テーブルロール 小麦粉、油、バター 油 /米粉、白砂糖、油	レモン キャベツ、玉葱、人参 青菜、玉葱、人参 /	酒、塩、白こしょう 醤油、塩、白こしょう 醤油、塩、かつお節、ローリエ /ベーキングパウダー
4 18	土	肉わかめうどん じゃが芋のきんぴら 牛乳/おかかおにぎり	果物	わかめ、豚肉 牛乳/糸けずり節	干しうどん、片栗粉、白砂糖、油 じゃが芋、白砂糖、油 /米、白砂糖	青菜、玉葱、人参 人参 /	酒、みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 みりん、醤油、かつお節 /醤油
6 20	月	米粉のキーマカレー 大根サラダ キャベツスープ 牛乳/ぶどうゼリー/ビスケット	果物	鶏肉 ウインナー 牛乳//	米、米粉、じゃが芋、油 白砂糖、油 /白砂糖/ビスケット	生姜、玉葱、人参、ニンニク、トマトピューレ 胡瓜、大根、人参 キャベツ、人参 /ぶどうジュース(100%)、粉寒天/	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、ローリエ 塩、酢、白こしょう 醤油、塩、かつお節、ローリエ //
7 21	火	ご飯 魚の西京焼き 切干大根の含め煮 清汁 牛乳/いちごジャムパン	果物	魚、みそ 油揚げ かまぼこ・紅 牛乳/	米 三温糖、油 /いちごジャムパン	生姜 いんげん、切干大根、人参 青菜、玉葱、葱 /	酒、みりん 醤油、塩、かつお節 醤油、塩、かつお節 /
8 22	水	スパゲッティミートソース ちりめんサラダ オニオンスープ 牛乳/五平もち	果物	豚肉、粉チーズ ちりめん ベーコン 牛乳/赤みそ	小麦粉、スパゲッティ、油 白砂糖、ごま油 油 /米、白砂糖	玉葱、人参、ニンニク、ピーマン、トマトピューレ キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、ぶなしめじ /	マスターソース、塩、トマトケチャップ、ローリエ 醤油、酢 醤油、塩、白こしょう、かつお節、ローリエ /酒、みりん
9 23	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え けんちんみそ汁 牛乳/フライドポテト	果物	豚肉 ツナ缶 生揚げ、みそ 牛乳/	米 白砂糖、油 白砂糖、ごま油 /じゃが芋、油	生姜、玉葱 青菜、人参、もやし ごぼう、大根、人参 /	酒、醤油、塩 醤油、酢 かつお節 /塩
10 24	金	丸パン ハンバーグ コーンサラダ チンゲン菜スープ 牛乳/炊き込みご飯	果物	豚肉 ベーコン 牛乳/油揚げ、鶏肉	丸パン じゃが芋、片栗粉、白砂糖、油 白砂糖、油 /米、白砂糖、油	玉葱 キャベツ、胡瓜、ホールコーン缶 チンゲン菜、人参、もやし /人参	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、白こしょう 塩、酢 醤油、塩、かつお節 /醤油、かつお節
11 25	土	焼肉丼 甘酢和え みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ	果物	豚肉 みそ 牛乳//	米、油 白砂糖 さつま芋 /ビスケット/	青菜、生姜、ニンニク、葱 胡瓜、大根、人参 玉葱、葉葱 //バナナ	酒、みりん、醤油 塩、酢 かつお節 //
特別	①	人参ごはん 鶏肉の唐揚げ スティック胡瓜 若竹汁 牛乳/米粉のこいのぼりケーキ	果物	鶏肉 わかめ 牛乳/無調整豆乳	米、油 片栗粉、油 /米粉、白砂糖、いちごジャム、油	グリーンピース、冷、人参 生姜、ニンニク 胡瓜 たけのこ水煮、玉葱、葉葱 /	醤油、塩 酒、醤油 塩 醤油、塩、かつお節 /ベーキングパウダー

今月の平均栄養価 3歳未満児：エネルギー497 kcal たんぱく質：19.7g 脂質：17.0g 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582 kcal たんぱく質：22.1g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.5g

○今月の使用予定果物：バナナ・あまなつみかん・しらぬい・清見オレンジ・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。