

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)		
11 25	月	ご飯		米			
		魚の照り焼き	魚			酒 みりん 醤油	
		甘酢漬		白砂糖	胡瓜 大根 人参	塩 酢	
		さつま汁	果物	みそ 鶏肉	さつま芋 油	玉葱 人参	果物 かつお節
		牛乳/いちごミルククッキー	牛乳/スキムミルク	/小麦粉 白砂糖 いちごジャム パター	/	/ベーキングパウダー	
12 26	火	ご飯		米			
		生揚げのみそ炒め	生揚げ みそ 豚肉	片栗粉 白砂糖 ごま油	生姜 玉葱 人参 ニンニク もやし	酒 みりん 醤油 塩 白こしょう	
		清汁	果物	わかめ かまぼこ 紅		大根 葉葱	果物 醤油 塩 かつお節
		牛乳/そら豆ポテトフライ	牛乳/青のり	/じゃが芋 片栗粉 油	/そらめ	/塩	
13 27	水	きつねうどん	油揚げ わかめ 鶏肉	干しうどん 三温糖	青菜 人参 葱	みりん 醤油 塩 かつお節 出し昆布 かつお節	
		ごぼうサラダ	果物	白砂糖 ごま油	キャベツ 胡瓜 ごぼう 人参	果物 塩 酢 白こしょう	
		牛乳/ヨーグルト/せんべい	牛乳/ソール・プレーン	//せんべい	//	//	
14 28	木	ご飯		米			
		鶏肉の香り焼き	鶏肉			生姜 葱	酒 醤油
		青菜のごま和え		三温糖 白ごま	青菜 人参 もやし	醤油	
		みそ汁	果物	生揚げ みそ	油	玉葱 人参 葉葱	果物 かつお節
		牛乳/小倉パン	牛乳/	/小倉パン	/	/	
1 15 29	金	小松菜パン		小松菜パン			
		ポークチャップ	豚肉	白砂糖 油	玉葱	酒 ウスターソース 醤油 塩 トマトケチャップ	
		コールスローサラダ		白砂糖	キャベツ 胡瓜 人参 レモン	塩	
		チキンスープ	果物	鶏肉	えのきたけ 小松菜	果物 醤油 塩 白こしょう かつお節	
		牛乳/切干大根ごはん	牛乳/油揚げ	/米 三温糖 油	/切干大根 人参	/醤油	
2 16 30	土	鶏すき丼	焼き豆腐 鶏肉	米 白砂糖 油	玉葱 人参	醤油 かつお節	
		塩昆布和え	塩昆布	ごま油	胡瓜 人参 もやし	塩	
		みそ汁	果物	みそ	南瓜 葱	果物 かつお節	
		牛乳/ビスケット/果物 バナナ	牛乳//	/ビスケット/	//バナナ	//	
18 月	月	豚肉の甘辛炒め丼	豚肉	米 白砂糖 ごま油	玉葱 人参 ニンニク もやし	酒 みりん 醤油 塩	
		キャベツのナムル		白砂糖 ごま油	キャベツ 胡瓜 人参	醤油 酢	
		清汁	果物	わかめ	玉ふ	大根 葱	果物 醤油 塩 かつお節
		牛乳/キャロットゼリー/ビスケット	牛乳//	/白砂糖/ビスケット	/人参 みかんジュース(100%) 粉寒天 レモン	//	
19 火	火	ごぼうドライカレー	鶏肉	米 油	ごぼう 生姜 玉葱 人参 ニンニク トマトピューレ	中濃ソース 塩 トマトケチャップ カレー粉	
		彩りサラダ	果物	ローズハム	じゃが芋 白砂糖 油	玉葱 人参 グリーンアスパラ	塩 酢 白こしょう
		もやしと豆腐のスープ	果物	豆腐		葉葱 もやし	果物 醤油 塩 かつお節
		牛乳/きなこトースト	牛乳/きな粉	/白砂糖 パター 無塩食パン	/	/	
20 水	水	肉野菜麺	豚肉	生中華麺 ごま油	キャベツ 生姜 玉葱 人参 ニンニク	醤油 塩 白こしょう かつお節 出し昆布	
		じゃが芋の甘辛煮	果物	じゃが芋 三温糖 油	グリーンピース 冷	果物 みりん 醤油	
		牛乳/たけのこごはん	牛乳/油揚げ 鶏肉	/米 白砂糖 油	/たけのこ 水煮 人参	/醤油 かつお節	
7 21	木	ご飯		米			
		高野豆腐の揚煮	高野豆腐	片栗粉 三温糖 油		酒 醤油 かつお節	
		大根のちりめん和え	焼きのり ちりめん		青菜 大根 人参	醤油 かつお節	
		みそ汁	果物	わかめ みそ	玉葱 えのきたけ	果物 かつお節	
		牛乳/米粉の黒砂糖ケーキ	牛乳/無調整豆乳	/米粉 黒砂糖 油	/干しぶどう	/ベーキングパウダー	
8 22	金	ツイストパン		ツイストパン			
		魚のバーベキューソースかけ	魚	片栗粉 三温糖 マーレド 油	玉葱	酒 醤油 塩 白こしょう	
		スティック胡瓜と人参甘煮		三温糖	胡瓜 人参	塩	
		お豆のスープ	果物	大豆水煮缶 ウィナー	青菜 玉葱 人参	果物 醤油 塩 白こしょう かつお節 ローリエ	
		牛乳/スイートポテト	牛乳/牛乳 生クリーム	/さつま芋 白砂糖 パター	/	/みりん	
9 23	土	ツナそぼろ丼	ツナ缶	米 白砂糖 ごま油	グリーンピース 冷 生姜 切干大根 玉葱 人参 ニンニク	酒 醤油 かつお節	
		ひじきサラダ	大豆水煮缶 干しひじき ロースハム	白砂糖 ごま油	ホールコン 冷 人参	醤油 塩 酢	
		みそ汁	果物	じゃが芋	玉葱	果物 かつお節	
		牛乳/ヨーグルト/せんべい	牛乳/元氣ヨーグルト/	//せんべい	//	//	
特別 ①	①	人参ごはん		米 油	グリーンピース 冷 人参	醤油 塩	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	片栗粉 油	生姜 ニンニク	酒 醤油	
		スティック胡瓜			胡瓜	塩	
		若竹汁	果物	わかめ	たけのこ 水煮 玉葱 葉葱	果物 醤油 塩 かつお節	
		牛乳/米粉のこいのぼりケーキ	牛乳/無調整豆乳	/米粉 白砂糖 いちごジャム 油	/	/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500 kcal たんぱく質：20.2g 脂質：17.2g 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583 kcal たんぱく質：22.6g 脂質：18.2g 食塩相当量：1.6g

○今月の使用予定果物：美生柑・清見オレンジ・バナナ・オレンジ・あまなつみかん・メロン(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。