

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)	体の調子をよくなるもの (緑)	
1 15 29	月	ご飯 豚肉のガーリック焼き 小松菜の磯風お浸し みそ汁 牛乳/二色クッキー	豚肉 干しひじき・糸けずり節 みそ	米 白砂糖・油 さつま芋	玉葱・ニンニク 人参・小松菜 玉葱・葉葱	酒・醤油・塩 醤油・かつお節 かつお節 /ビュアコア・ベーキングパウダー
2 16 30	火	米粉の子キンカレー フレンチサラダ 清汁 牛乳/あじさいゼリー/ビスケット	鶏肉 わかめ・ツナ缶 牛乳//	米・米粉・じゃが芋・油 白砂糖・油 玉ふ /白砂糖/ビスケット	生姜・玉葱・人参・ニンニク・マトビュール キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう 青菜・玉葱・えのきたけ	中濃ソース・塩・トマケチャップ 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /ぶどうジュース(100%)・りんごジュース(100%)・粉寒天/
3 17	水	しょうゆラーメン わかめとツナのナムル 牛乳/おにぎり/小松菜のみそ汁	なると豚肉 わかめ・ツナ缶 牛乳//油揚げ・みそ	生中華麺・ごま油 白砂糖・ごま油 /米/	青菜・ホールコーン・冷・葱 キャベツ・人参・もやし	醤油・塩・白こしょう・かつお節・出し昆布 醤油・酢 /塩/かつお節
4 18	木	ご飯 鶏肉のごま焼き キャベツのおかか和え みそ汁 牛乳/にんじんジャムサンド	鶏肉 糸けずり節 生揚げ・みそ 牛乳/	米 白砂糖・白ごま /白砂糖・無塩食パン	キャベツ・人参 南瓜・玉葱	酒・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /人参・りんごジュース(100%)・レモン
5 19	金	丸パン フィッシュフライ アスパラソテー 野菜スープ 牛乳/きな粉おはぎ	魚 ベーコン 魚 わかめ 牛乳/きな粉	丸パン 生パン粉・米粉・油 油 じゃが芋 /米・もち米・白砂糖	ホールコーン缶・グリーンアスパラ キャベツ・玉葱・人参	酒・中濃ソース・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 /塩
6 20	土	豆腐のそぼろ煮 即席漬 清汁 牛乳/ゆかりごはん	豆腐・豚肉・みそ わかめ 牛乳/	米・片栗粉・三温糖・ごま油 /米	生姜・玉葱・葉葱 胡瓜・大根・人参 葱	酒・醤油 醤油・塩 醤油・塩・かつお節 /ゆかり
8 22	月	切干大根のピビンバ きゅうりの梅和え にら玉スープ 牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	豚肉 鶏卵 牛乳/ソール・プレーン/	米・白砂糖・ごま油 白砂糖・ごま油 片栗粉 //	青菜・生姜・切干大根・人参・ニンニク・もやし 胡瓜・梅干し 玉葱・にら //パナナ	酒・みりん・醤油・塩・かつお節 塩 酒・醤油・塩・かつお節 //
9 23	火	ご飯 煮魚 青菜のおかか和え 豚汁 牛乳/ココア揚げパン	魚 糸けずり節 豆腐・みそ・豚肉 牛乳/	米 三温糖 油 /白砂糖・油・無塩ミニドックパン/	生姜 青菜・人参・もやし 玉葱・人参・葱	酒・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /ビュアコア
10 24	水	南蛮うどん もやしとじゃこの和え物 牛乳/時計ごはん	鶏肉 ちりめん 牛乳/鶏肉	干しうどん・三温糖・油 白砂糖・ごま油 /米・白砂糖・油	青菜・玉葱・人参・葱 胡瓜・人参・もやし	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布 醤油・酢 /酒・醤油
11 25	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 具だくさんみそ汁 牛乳/おさつおやき	鶏肉 ロースハム 生揚げ・みそ 牛乳/	米 春雨・白砂糖・油 /さつま芋・片栗粉・白砂糖・油・バター	キャベツ・胡瓜・人参 南瓜・青菜・玉葱	酒・みりん・醤油 塩・酢 かつお節 /
12 26	金	テーブルロール ポークビーンズ スティック胡瓜 キャベツスープ 牛乳/米粉枝豆ケーキ	大豆水煮缶・豚肉 鶏肉 牛乳/無調整豆乳	テーブルロール じゃが芋・三温糖・油 /米粉・白砂糖・水あめ・油	玉葱・人参・ホールマト缶 胡瓜 キャベツ・人参	醤油・塩・トマケチャップ 塩 醤油・塩・かつお節・ローリエ /ベーキングパウダー
13 27	土	焼きとり丼 塩昆布和え みそ汁 牛乳/果物 オレンジ/ビスケット	鶏肉・刻みのり 塩昆布 生揚げ・みそ 牛乳//	米・片栗粉・白砂糖・油 ごま油 //ビスケット	葱 キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・葉葱	酒・みりん・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503 kcal たんぱく質:20.2g 脂質:16.7g 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589 kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物:小玉すいか・バナナ・メロン・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。