

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)	
13	月	ご飯 魚の西京焼き きゅうりの中華和え 清汁 牛乳/キャロットケーキ	魚みそ	米 白砂糖,ごま油 玉ふ	生姜 胡瓜,人参,もやし 青菜,玉葱,えのきたけ	酒,みりん 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 果物 /ベーキングパウダー
14	火	ハヤシライス フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳/黒砂糖わらびもち風/せんべい	豚肉 鶏肉 牛乳/きな粉/	小麦粉,米,米粉,白砂糖,油,バター 片栗粉,三温糖 白砂糖,油 /片栗粉,黒砂糖,白砂糖/せんべい	玉葱,ホールトマト缶,ニンニク,マッシュルーム キャベツ,胡瓜,人参,干しぶどう チンゲン菜,人参,もやし	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 果物 //
1	水	五目うどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳/ひじきごはん	豚肉 鶏肉 牛乳/油揚げ,干しひじき	干しうどん 片栗粉,三温糖 /米,三温糖,油	青菜,玉葱,人参,干しいたけ 南瓜 /人参	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,かつお節 果物 /醤油
2	木	ふりかけごはん 鶏じゃが けんちんみそ汁 牛乳/クリームロール	青のり,糸けずり節 鶏肉 豆腐,みそ 牛乳/	米,白砂糖 じゃが芋,三温糖,油 ごま油 /クリームロール	グリーンピース,冷,玉葱,人参 ごぼう,大根,人参,葱	醤油 酒,醤油,かつお節 果物 かつお節 /
3	金	丸パン ローストチキン コールスローサラダ トマ玉スープ 牛乳/ツナごはん	鶏肉 鶏肉 鶏卵 牛乳/ツナ缶,刻みのり	丸パン 白砂糖 片栗粉,ごま油 /米,三温糖	生姜,玉葱,ニンニク キャベツ,胡瓜,人参,レモン 玉葱,トマト 果物	酒,ウスターソース,醤油,トマトケチャップ 塩 醤油,塩,かつお節 果物 /酒,醤油
4	土	すきやき丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ	焼き豆腐,豚肉 みそ 牛乳//	米,白砂糖,油 さつま芋 /ビスケット/	玉葱,人参 キャベツ,胡瓜,人参,ゆかり 玉葱,葉葱	醤油,かつお節 塩 果物 かつお節 //バナナ
6	月	チキンとコーンのピラフ ちりめんサラダ ウインナースープ 牛乳/マカロニきな粉	鶏肉 ちりめん ウインナー 牛乳/きな粉	米,油,バター 白砂糖,ごま油 じゃが芋 /白砂糖,マカロニ	ホールコーン缶,人参,ピーマン キャベツ,胡瓜,人参 玉葱	醤油,塩,白こしょう 醤油,酢 果物 醤油,塩,白こしょう,かつお節,ローリエ /塩
7	火	ご飯 豚肉のみそ炒め 華風大根 清汁 牛乳/ブルーベリージャムパン	みそ,豚肉 牛乳/	米 白砂糖,ごま油 白砂糖,ごま油 玉ふ	生姜,玉葱,ニンニク 青菜,大根,人参 玉葱,葉葱	酒,醤油,塩 醤油,塩,酢 果物 醤油,塩,かつお節 /
8	水	トマトソーススパゲッティ お豆のサラダ 冬瓜スープ 牛乳/わかめごはん	鶏肉 大豆水煮缶 ベーコン 牛乳/わかめ	スパゲッティ,米粉,白砂糖,油 白砂糖,油 /米,油	玉葱,人参,ニンニク,マトビュレ キャベツ,胡瓜,人参 青菜,冬瓜,ぶなしめじ	ウスターソース,塩,トマトケチャップ,白こしょう,ローリエ 醤油,酢 果物 醤油,塩,かつお節 /酒,醤油
9	木	ご飯 鶏肉の香味焼き 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/焼きとうもろこし/せんべい	鶏肉 糸けずり節 生揚げ,みそ 牛乳//	米 白砂糖,ごま油 //せんべい	生姜,ニンニク,葱 青菜,人参,もやし 南瓜,玉葱	酒,醤油 醤油,かつお節 果物 かつお節 /とうもろこし/ /みりん,醤油/
10	金	テーブルロール 魚のステーキ キャベツのソテー 野菜スープ 牛乳/米粉のマーマレードケーキ	魚 ベーコン 牛乳/無調整豆乳	テーブルロール 片栗粉,油 油 /米粉,白砂糖,マーマレード,油	ニンニク キャベツ,人参 青菜,玉葱,人参	酒,みりん,醤油,塩,白こしょう 醤油,塩,白こしょう 果物 醤油,塩,かつお節 /ベーキングパウダー
11	土	鶏そぼろ丼 さわやか漬 みそ汁 牛乳/ヨーグルト/果物 バナナ	鶏肉 油揚げ,みそ 牛乳/ソファール・プレーン/	米,三温糖,油 白砂糖 //	玉葱,人参 胡瓜,大根,人参,レモン 玉葱,なす	醤油 塩 果物 かつお節 //バナナ //
特別	①	七タドライカレー たんざくサラダ お星さまのスープ 牛乳/キラキラゼリー/せんべい	豚肉 ロースハム かまぼこ・紅 牛乳//	米,米粉,油 白砂糖,油 春雨 /白砂糖/せんべい	生姜,玉葱,ホールコーン缶,人参,ニンニク,ピーマン,マトビュレ 胡瓜,大根,人参 オクラ,人参	中濃ソース,塩,トマトケチャップ,カレー粉 塩,酢,白こしょう 果物 醤油,塩,かつお節 // /ハインツアップル缶詰,りんごジュース(100%),粉寒天//

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー495 kcal たんぱく質:20.0g 脂質:16.3g 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581 kcal たんぱく質:22.4g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g

○今月の使用予定果物:すいか・メロン・バナナ・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。