

日	曜日	屋 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
10 24	月	タコミートライス	豚肉.粉チーズ	米.米粉.油	玉葱.トマト.ニンニク.ピーマン.トマト.ビュレ	ウスターソース.塩.トマトケチャップ.カレー粉
		春雨スープ	鶏肉	春雨	玉葱.チンゲン菜.人参.葱	醤油.塩.かつお節
		牛乳/ミルククッキー	牛乳/スキムミルク	/小麦粉.白砂糖.バター	/	/ベーキングパウダー
25	火	ご飯		米		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	白砂糖.油	生姜.玉葱	酒.醤油.塩
		切干大根の煮物	油揚げ	三温糖.油	切干大根.人参	醤油.塩.かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	青菜.玉葱	かつお節
12 26	水	牛乳/卵チャーハン	牛乳/鶏卵	/米.ごま油.油	/グリーンピース冷.人参.葱	/醤油.塩.白こしょう
		和風スープスパゲッティー	ベーコン.鶏肉	スパゲッティー.油	玉葱.人参.葉葱.ぶなしめじ	醤油.塩.白こしょう.かつお節
		グリーンサラダ		白砂糖.油	キャベツ.胡瓜.人参	塩.酢
27	木	牛乳/鮭おにぎり	牛乳/生鮭	/米	/	/酒.みりん.醤油.塩
		マーボー丼	豆腐.豚肉.みそ.赤みそ	米.片栗粉.三温糖.ごま油	生姜.にら.ニンニク.葱	酒.醤油
		オクラとトマトの塩昆布あえ	塩昆布	ごま油	オクラ.トマト	塩
28	金	清汁		玉ふ	玉葱.人参.えのきたけ	醤油.塩.かつお節
		牛乳/シュガートースト	牛乳/	/グラニュー糖.バター.無塩食パン	/	/
		ツイストパン		ツイストパン		
1 15 29	土	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	生パン粉.油		酒.塩.白こしょう
		野菜マリネ		白砂糖.油	胡瓜.大根.人参.レモン	塩.酢
		コロコロスープ	ウインナー	じゃが芋	青菜.玉葱.人参	醤油.塩.かつお節
		牛乳/のりふりかけごはん	牛乳/焼きのり	/米.三温糖.ごま油	/ニンニク	/醤油
3 17 31	月	ケチャップライス	ロースハム	米.油	玉葱.ホールコーン冷.ピーマン	塩.トマトケチャップ.白こしょう
		ツナポテト炒め	ツナ缶	じゃが芋.油	グリーンピース冷.玉葱	醤油.塩.白こしょう
		野菜スープ			青菜.人参.もやし	醤油.塩.白こしょう.かつお節
4 18	火	牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ビスケット/せんべい	//	//
		ご飯		米		
		魚の幽庵焼き	魚	三温糖.白ごま	レモン	酒.みりん.醤油
5 19	水	青菜のごま和え		油	青菜.人参.もやし	醤油
		豚汁	みそ.豚肉		ごぼう.玉葱.人参.葉葱	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
		鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米.油.バター	ごぼう.人参	醤油.塩.白こしょう
6 20	木	きゅうりのツナサラダ	ツナ缶	白砂糖.油	胡瓜.人参.もやし	醤油.酢
		ポテトスープ	ベーコン	じゃが芋.油	玉葱	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ローリエ
		牛乳/ジャムロール	牛乳/	/ジャムロール	/	/
7 21	金	ジャージャー麺	豚肉.みそ.赤みそ	生中華麺.片栗粉.白砂糖.ごま油.油	胡瓜.生姜.葱	酒.醤油
		冬瓜と鶏肉の煮物	鶏肉	片栗粉.三温糖.ごま油	いんげん.冬瓜.人参	みりん.醤油.かつお節
		わかめスープ	わかめ		玉葱.人参	醤油.塩.かつお節
		牛乳/焼きおにぎり	牛乳/糸けずり節	/米	/	/みりん.醤油
8 22	土	夏野菜のカレー	豚肉	小麦粉.米.米粉.油.バター	生姜.玉葱.なす.人参.ニンニク.ピーマン.トマト.ビュレ	中濃ソース.塩.カレー粉.ローリエ
		豆腐のスープ	豆腐		青菜.玉葱.人参	醤油.塩.かつお節
		ヨーグルト	元氣ヨーグルト			
9 23	日	牛乳/バインゼリー/ビスケット	牛乳//	/白砂糖/ビスケット	/バインゼース(100%).粉寒天/	//
		テーブルロール		テーブルロール		
		鶏肉のトマト煮	鶏肉	米粉.白砂糖.油	玉葱.ホールトマト缶.ニンニク.トマト.ビュレ	塩.白こしょう
10 24	月	スティック胡瓜			胡瓜	塩
		キャベツのスープ	ベーコン	油	キャベツ.玉葱.人参	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ローリエ
		牛乳/とうもろこし/せんべい	牛乳//	//せんべい	/とうもろこし/	//
11 25	火	焼肉丼	豚肉	米.片栗粉.油	青菜.生姜.玉葱.ニンニク	酒.みりん.醤油.塩.かつお節
		浅漬け			胡瓜.大根.人参	醤油.塩
		みそ汁	油揚げ.みそ		なす.葉葱	かつお節
12 26	水	牛乳/果物 パナナ/ビスケット	牛乳//	//ビスケット	/パナナ/	//
13 27	木	チリコンカンライス	大豆水煮缶.ツナ缶	米.油	グリーンピース冷.玉葱.ニンニク.トマト.ビュレ	塩.トマトケチャップ.カレー粉.白こしょう
		キャロットサラダ		白砂糖.油	玉葱.ホールコーン冷.人参	塩.酢.白こしょう
		野菜スープ		じゃが芋	キャベツ.人参	醤油.塩.白こしょう.かつお節
14 28	金	牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ビスケット/せんべい	//	//
15 29	土	わかめと卵のうどん	わかめ.鶏卵	干しうどん.片栗粉	玉葱.人参	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布
		肉じゃが	ベーコン	じゃが芋.三温糖.油	グリーンピース冷.玉葱.人参	醤油.塩.かつお節
		牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ビスケット/せんべい	//	//
16 30	日	スタミナチャーハン	ウインナー	米.油	玉葱.人参.ニンニク.ピーマン	醤油.塩.白こしょう
		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	ホールコーン冷.人参	醤油.塩.酢
		清汁	わかめ	玉ふ	玉葱	醤油.塩.かつお節
17 31	月	牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ビスケット/せんべい	//	//
18 1	火	ツナと卵のそぼろ丼	ツナ缶.鶏卵	米.白砂糖.油	グリーンピース冷.玉葱.人参	酒.醤油.塩.かつお節
		春雨の酢の物	わかめ.ロースハム	春雨.白砂糖.油	人参	塩.酢
		みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
19 2	水	牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ビスケット/せんべい	//	//

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー501 kcal たんぱく質:19.3g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.5g ※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587 kcal たんぱく質:21.7g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物:オレンジ・すいか・バナナ・なし・みかん(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。