

日	曜日	午前食＋ミルク(10時～11時)	食 材			その他
		午後食＋ミルク(2時半～3時頃)	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
26	月	5倍粥	豆腐	米 片栗粉	人参・白菜 玉葱・小松菜	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		豆腐と野菜の煮物				
		清汁				
		そぼろぞうすい				
13 27	火	麴の野菜煮	豚肉	米 片栗粉・白砂糖・玉ふ	人参・白菜	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		5倍粥				
		魚の二色野菜煮				
		みそ汁				
14 28	水	さつま芋ぞうすい	豚肉	米・さつま芋 片栗粉	青菜・玉葱・人参	かつお節 醤油・かつお節
		豚肉と野菜の煮物				
		煮込みうどん				
		野菜のそぼろ煮				
15 29	木	キャベツぞうすい	豚肉	米 片栗粉・白砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	かつお節 醤油・かつお節
		高野豆腐のフワフワ煮				
		5倍粥				
		鶏と野菜煮				
16 30	金	白菜スープ	鶏肉	米 片栗粉	胡瓜・人参 玉葱・白菜	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		トースト				
		肉野菜スープ				
		トースト				
17 31	土	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	バター・食パン 片栗粉	大根・人参 青菜・玉葱	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		野菜スープ				
		青菜ぞうすい				
		野菜のそぼろ煮				
5 19	月	5倍粥	豚肉	米 片栗粉	キャベツ・玉葱・人参 葱	醤油・かつお節 かつお節
		豚肉と野菜煮				
		みそ汁				
		野菜ぞうすい				
20	火	さつま芋のそぼろ煮	豚肉	米 さつま芋・片栗粉・白砂糖	青菜・人参・葱 玉葱	かつお節 醤油・かつお節
		5倍粥				
		豚肉と野菜のトマト煮				
		清汁				
7 21	水	きな粉粥5倍	豚肉	米 片栗粉	大根・人参	醤油・かつお節
		豚肉と野菜の煮物				
		5倍粥				
		豆腐の野菜煮				
8 22	木	清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜・人参 玉葱・葉葱	醤油・かつお節 かつお節
		トースト				
		豚肉と野菜のスープ				
		卵とじうどん				
9 23	金	じゃが芋甘煮	鶏卵(卵黄)	干しうどん じゃが芋・片栗粉・白砂糖	青菜・人参 グリーンピース冷・玉葱	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		【7日】かぶぞうすい				
		麴と野菜の煮物				
		【21日】わかめぞうすい				
10 24	土	麴と野菜の煮物	わかめ	米 片栗粉・玉ふ	玉葱・人参	かつお節 醤油・かつお節
		5倍粥				
		鶏肉と野菜のくず煮				
		みそ汁				
代替 ①	①	人参ぞうすい	大豆水煮缶	米 片栗粉	玉葱・人参 玉葱・葉葱	かつお節 かつお節
		豆腐と野菜のみそ煮				
		5倍粥				
		魚と野菜の煮物				
代替 ②	②	かぼちゃのスープ	魚	バター・食パン 片栗粉・白砂糖	玉葱・ブロッコリー 南瓜・玉葱	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		かぼちゃ粥5倍				
		高野豆腐の野菜煮				
		5倍粥				
代替 ③	③	豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉	米 片栗粉	胡瓜・人参・葱 玉葱	醤油・かつお節 かつお節
		みそ汁				
		野菜ぞうすい				
		豚肉とじゃが芋の煮物				
代替 ④	④	5倍粥	高野豆腐	米 片栗粉・白砂糖	玉葱・人参 玉葱	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		高野豆腐と野菜の煮つけ				
		清汁				
		人参粥5倍				
代替 ⑤	⑤	麴と野菜のやわらか煮	わかめ	米 片栗粉・玉ふ	人参 キャベツ・人参	醤油・かつお節
		5倍粥				
		野菜と大豆煮				
		みそ汁				
代替 ⑥	⑥	ひじきぞうすい	大豆水煮缶	米 片栗粉・白砂糖	玉葱・人参 玉葱	かつお節 かつお節
		高野豆腐の野菜煮				
		5倍粥				
		魚と野菜の煮物				

今月の平均栄養価 エネルギー:433 kcal たんぱく質:14.4g 脂質:13.3g  
○今月の使用予定果物:みかん・バナナ・いよかん・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。

日	曜日	午前食＋ミルク(10時～11時)	食材			その他
		午後食＋ミルク(2時半～3時頃)	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
26	月	7倍粥	豆腐	米 片栗粉	人参・白菜 玉葱・小松菜	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		豆腐と野菜の煮物				
		清汁				
		そぼろぞうすい				
13 27	火	麴の野菜煮	豚肉	米 片栗粉・白砂糖・玉ふ	人参・白菜	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		魚の二色野菜煮				
		みそ汁				
		さつま芋ぞうすい				
14 28	水	豚肉と野菜の煮物	豚肉	米 片栗粉	青菜・玉葱・人参	かつお節 醤油・かつお節
		煮込みうどん				
		野菜のそぼろ煮				
		キャベツぞうすい				
15 29	木	高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	米 片栗粉・白砂糖	キャベツ 青菜・人参	かつお節 醤油・かつお節
		7倍粥				
		鶏と野菜煮				
		白菜スープ				
16 30	金	パン粥	鶏肉	食パン じゃが芋・片栗粉	人参	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		肉野菜スープ				
		パン粥				
		鶏肉と野菜の煮物				
17 31	土	野菜スープ	鶏肉	米 片栗粉	大根・人参 青菜・玉葱	かつお節 醤油・かつお節
		青菜ぞうすい				
		野菜のそぼろ煮				
		7倍粥				
5 19	月	豚肉と野菜煮	豚肉	米 片栗粉	キャベツ・玉葱・人参 葱	かつお節 醤油・かつお節
		みそ汁				
		野菜ぞうすい				
		さつま芋のそぼろ煮				
20	火	7倍粥	豚肉	米 じゃが芋・片栗粉	玉葱・人参・トマト・ビュレ 葱・白菜	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		豚肉と野菜のトマト煮				
		清汁				
		きな粉粥7倍				
7 21	水	豚肉と野菜の煮物	豚肉	米 片栗粉	胡瓜・人参	醤油・かつお節
		豆腐の野菜煮				
		清汁				
		パン粥				
8 22	木	豚肉と野菜のスープ	豚肉	食パン 片栗粉	青菜・人参・もやし	醤油・かつお節
		卵とじうどん				
		じゃが芋甘煮				
		【7日】かぶぞうすい				
9 23	金	麴と野菜の煮物	鶏卵(卵黄)	干しうどん じゃが芋・片栗粉・白砂糖	青菜・人参 グリーンピース・冷・玉葱	かつお節 醤油・かつお節
		【21日】わかめぞうすい				
		麴と野菜の煮物				
		わかめ				
10 24	土	7倍粥	鶏肉	米 片栗粉	玉葱・人参 玉葱・葉葱	かつお節 醤油・かつお節
		鶏肉と野菜のくず煮				
		みそ汁				
		人参ぞうすい				
代替 ①	①	豆腐と野菜のみそ煮	豆腐・みそ	米 片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱	かつお節
		パン粥				
		魚と野菜の煮物				
		かぼちゃのスープ				
代替 ②	②	かぼちゃ粥7倍	高野豆腐	米 片栗粉	南瓜 玉葱・ブロッコリー	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		高野豆腐の野菜煮				
		7倍粥				
		豚肉と野菜のやわらか煮				
代替 ③	③	みそ汁	豚肉	米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜・人参・葱 玉葱	かつお節 醤油・かつお節
		野菜ぞうすい				
		豚肉とじゃが芋の煮物				
		7倍粥				
代替 ④	④	大豆と野菜のトマト煮	大豆水煮缶	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱・人参・トマト・ビュレ キャベツ	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		野菜スープ				
		グリーンピースぞうすい				
		麴の野菜煮				
代替 ⑤	⑤	7倍粥	高野豆腐	米 片栗粉・白砂糖	玉葱・人参 玉葱	醤油・かつお節 醤油・かつお節
		高野豆腐と野菜の煮つけ				
		清汁				
		人参粥7倍				
代替 ⑥	⑥	麴と野菜のやわらか煮	わかめ	米 片栗粉・玉ふ	人参 キャベツ・人参	醤油・かつお節
		7倍粥				
		野菜と大豆煮				
		みそ汁				
代替 ⑦	⑦	ひじきぞうすい	干しひじき	米 片栗粉・白砂糖	玉葱・人参 玉葱	かつお節 醤油・かつお節
		高野豆腐の野菜煮				
		7倍粥				
		大豆と野菜の煮物				

○今月の使用予定果物:みかん・バナナ・いよかん・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。

日	曜日	午前食＋ミルク (10時～11時)	食材				2時30分 ～3時頃
			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	
26	月	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	人参.白菜 玉葱.小松菜	かつお節	ミルク
13 27	火	10倍粥 魚の二色野菜ペースト 清汁	魚	米 片栗粉	大根.人参 玉葱.白菜	かつお節	ミルク
14 28	水	煮込みうどん 野菜のペースト		干しうどん 片栗粉	青菜.葱 キャベツ.胡瓜.人参	かつお節	ミルク
15 29	木	10倍粥 野菜のペースト 白菜スープ		米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.白菜	かつお節	ミルク
16 30	金	パン粥 野菜のペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	大根.人参 青菜.玉葱	かつお節	ミルク
17 31	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 さつま芋	キャベツ.玉葱.人参 葱	かつお節	ミルク
5 19	月	10倍粥 野菜のトマトペースト 清汁		米 じゃが芋.片栗粉	玉葱.人参.トマトビュール 葱.白菜	かつお節	ミルク
20	火	10倍粥 豆腐の野菜ペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.チンゲン菜	かつお節	ミルク
7 21	水	煮込みうどん じゃが芋のペースト		干しうどん じゃが芋.片栗粉	青菜.人参 グリーンピース冷.玉葱	かつお節	ミルク
8 22	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	胡瓜.人参 玉葱.葉葱	かつお節	ミルク
9 23	金	パン粥 魚と野菜のペースト かぼちゃのスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	玉葱.ブロッコリー 南瓜.玉葱	かつお節	ミルク
10 24	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜.人参.葱 玉葱	かつお節	ミルク
代替 ①		10倍粥 大豆と野菜ペースト 野菜スープ	大豆水煮缶	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱.人参.トマトビュール キャベツ	かつお節	ミルク
代替 ②		10倍粥 高野豆腐と野菜のペースト 清汁	高野豆腐	米 片栗粉	玉葱.人参 玉葱	かつお節	ミルク
代替 ③		10倍粥 野菜と大豆ペースト 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱.人参 玉葱	かつお節	ミルク

○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。