

日	曜日	昼食		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	
13	27	月	カレーライス 青菜サラダ わかめスープ 牛乳/マカロニきな粉	豚肉 ツナ缶 わかめ 牛乳/きな粉	小麦粉.米.米粉.じゃが芋.油.バター 白砂糖.油 /白砂糖.マカロニ	生姜.玉葱.人参.ニンニク.トマト.ビュレ キャベツ.青菜.人参 葱.もやし /	中濃ソース.塩.カレー粉.ローリエ 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.かつお節 /塩	
14	28	火	ご飯 魚の香り焼き さわやか漬 具だくさんみそ汁 牛乳/米粉のマーマレードケーキ	魚 生揚げ.みそ 牛乳/無調整豆乳	米 白砂糖 /米粉.白砂糖.マーマレード.油	生姜.葱 胡瓜.大根.人参.レモン 南瓜.青菜.玉葱 /	酒.醤油 塩 かつお節 /ベーキングパウダー	
1	15	29	水	スパゲッティミートソース フレンチサラダ チキンスープ 牛乳/ヨーグルト/ビスケット	豚肉.粉チーズ 鶏肉 牛乳/元氣ヨーグルト/	小麦粉.スパゲッティ.油 白砂糖.油 //ビスケット	玉葱.人参.ニンニク.ピーマン.トマト.ビュレ キャベツ.胡瓜.人参.干しぶどう チンゲン菜.えのきたけ //	ウスターソース.塩.トマト.キャップ.ローリエ 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.白こしょう.かつお節 //
2	16	30	木	ご飯 高野豆腐の揚煮 もやしの磯和え みそ汁 牛乳/クリームロール	高野豆腐 干しひじき.糸けずり節 油揚げ.みそ 牛乳/	米 片栗粉.三温糖.油 じゃが芋 /クリームロール	青菜.人参.もやし 玉葱 /	酒.醤油.かつお節 醤油.かつお節 かつお節 /
17	31	金	丸パン てりやきチキン アスパラガスのサラダ 野菜スープ 牛乳/のりふりかけおにぎり	鶏肉 ロースハム ウインナー 牛乳/焼きのり	丸パン じゃが芋.白砂糖.油 /米.三温糖.ごま油	ニンニク 玉葱.人参.グリーンアスパラ 青菜.玉葱.人参 /ニンニク	酒.みりん.醤油 塩.酢.白こしょう 醤油.塩.白こしょう.かつお節.ローリエ /醤油	
18	18	土	豚肉の甘辛炒め丼 キャベツのナムル 清汁 牛乳/ふかし芋	豚肉 わかめ 牛乳/	米.白砂糖.ごま油 白砂糖.ごま油 玉ふ /さつま芋	玉葱.人参.ニンニク.もやし キャベツ.胡瓜.人参 大根.葱 /	酒.みりん.醤油.塩 醤油.酢 醤油.塩.かつお節 /塩	
20	20	月	ご飯 魚の磯辺揚げ 華風大根 みそ汁 牛乳/キャロットゼリー/せんべい	青のり.魚 みそ 牛乳//	米 片栗粉.油 白砂糖.ごま油 さつま芋 /白砂糖/せんべい	青菜.大根.人参 玉葱.葉葱 /人参.みかん.ジュース(100%).粉寒天.レモン//	酒.塩.白こしょう 醤油.酢 かつお節 //	
7	21	火	ツナコーンピラフ 春雨サラダ 豆腐のスープ 牛乳/小倉パン	ツナ缶 ロースハム 豆腐 牛乳/	米.油 春雨.白砂糖.油 /小倉パン	グリーンピース.冷.玉葱.ホールコーン.缶.人参 胡瓜.人参 青菜.葱 /	醤油.塩.白こしょう 塩.酢 醤油.塩.かつお節 /	
8	22	水	きつねうどん ごぼうサラダ 牛乳/そら豆じゃこチャーハン	油揚げ.わかめ.鶏肉 牛乳/ちりめん	干しうどん.三温糖 白砂糖.ごま油 /米.ごま油	青菜.人参.葱 キャベツ.胡瓜.ごぼう.人参 /そらまめ.人参.葱	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布 塩.酢.白こしょう /醤油.塩.白こしょう	
9	23	木	ご飯 生揚げの中華炒め 清汁 牛乳/スイートパンプキン/ビスケット	生揚げ.豚肉 かまぼこ.紅 牛乳/牛乳/	米 片栗粉.三温糖.ごま油 /白砂糖.バター/ビスケット	キャベツ.生姜.玉葱.にら.人参.ニンニク 青菜.玉葱 /南瓜/	酒.みりん.醤油.塩.白こしょう 醤油.塩.かつお節 //	
10	24	金	黒砂糖パン ポークチャップ ブロッコリー お豆のスープ 牛乳/焼きおにぎり	豚肉 大豆水煮缶.ベーコン 牛乳/糸けずり節	黒砂糖パン 白砂糖.油 /米	玉葱 ブロッコリー キャベツ.人参 /みりん.醤油	酒.ウスターソース.醤油.塩.トマト.キャップ 塩 醤油.塩.かつお節.ローリエ /	
11	25	土	焼きとり丼 塩昆布和え みそ汁 牛乳/果物 バナナ/ビスケット	鶏肉 塩昆布 みそ 牛乳//	米.片栗粉.白砂糖.油 ごま油 じゃが芋 //ビスケット	葱 胡瓜.人参.もやし 人参.葉葱 /バナナ/	酒.みりん.醤油 塩 かつお節 //	
特別	①		人参ごはん 鶏肉の唐揚げ スティック胡瓜 若竹汁 牛乳/米粉のこいのぼりケーキ	鶏肉 わかめ 牛乳/無調整豆乳	米.油 片栗粉.油 /米粉.白砂糖.いちご.ジャム.ブルーベリー.ジャム.油	グリーンピース.冷.人参 生姜.ニンニク 胡瓜 たけのこ.水煮.玉葱.葉葱 /	醤油.塩 酒.醤油 塩 醤油.塩.かつお節 /ベーキングパウダー	

今月の平均栄養価 乳児:エネルギー491 kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g ※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。
 幼児:エネルギー575 kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.6g

- 今月の使用予定果物:あまなつみかん・バナナ・清見オレンジ・美生柑(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。