

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
10	月	ケチャップライス ツナサラダ 春雨スープ 牛乳/時計ごはん	果物	ウインナー ツナ缶 鶏肉 牛乳/豚肉	米・油 白砂糖・油 春雨 /米・白砂糖・油	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・チンゲン菜・人参 /いんげん・玉葱	塩・トマトケチャップ・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /酒・醤油
11	火	米粉のチキンカレー じゃこわかめサラダ きのこのスープ 牛乳/あじさいゼリー/せんべい	果物	鶏肉 わかめ・ちりめん 牛乳//	米・米粉・じゃが芋・油 白砂糖・ごま油 /白砂糖/せんべい	生姜・玉葱・人参・ニンニク・トマトピューレ キャベツ・人参 葱・葉葱・もやし・ぶなしめじ /ぶどうジュース(100%)・りんごジュース(100%)・粉末天/	中濃ソース・塩・トマトケチャップ・カレー粉・白こしょう・ローリエ 醤油・酢 醤油・塩・かつお節 //
12	水	しょうゆラーメン 切干大根の含め煮 牛乳/きな粉おはぎ	果物	なると豚肉 油揚げ 牛乳/きな粉	生中華麺・ごま油 三温糖・油 /米・もち米・白砂糖	青菜・ホールコーン・冷・葱 切干大根・人参 /	醤油・塩・白こしょう・かつお節・出し昆布 醤油・塩・かつお節 /塩
13	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 牛乳/りんごジャムパン	果物	豚肉 糸けずり節 豆腐・みそ 牛乳/	米 白砂糖・油 /りんごジャムパン	生姜・玉葱 キャベツ・人参・小松菜 葉葱・えのきたけ /	酒・醤油・塩 醤油・かつお節 かつお節 /
14	金	テーブルロール フィッシュフライ せんきゃべツ 野菜スープ 牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	果物	魚 鶏肉 牛乳/ソファール・プレーン/	テーブルロール 生パン粉・米粉・油 //	キャベツ・人参 青菜・玉葱・人参 //パナナ	酒・中濃ソース・塩・白こしょう 塩 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ //
1	土	豆腐のそぼろ煮 即席漬 みそ汁 牛乳/ゆかりごはん	果物	豆腐・豚肉・みそ みそ 牛乳/	米・片栗粉・三温糖・ごま油 じゃが芋 /米	生姜・玉葱・葉葱 キャベツ・胡瓜・人参 葱 /ゆかり	酒・醤油 醤油・塩 かつお節 /
3	月	ご飯 魚の西京焼き 小松菜のごまナムル 清汁 牛乳/スイートポテト	果物	魚・みそ わかめ・かまぼこ・紅 牛乳/牛乳・生クリーム	米 三温糖・白ごま・ごま油 /さつま芋・白砂糖・バター	生姜 人参・もやし・小松菜 大根 /干しぶどう	酒・みりん 醤油 醤油・塩・かつお節 /みりん
4	火	ご飯 大豆とひじきのつくね きゅうりの梅和え みそ汁 牛乳/揚げパン	果物	大豆水・煮缶・干しひじき・鶏肉 生揚げ・みそ 牛乳/	米 片栗粉・白砂糖・油 白砂糖・ごま油 /グラニュー糖・油・ミニドックパン	生姜・玉葱 胡瓜・梅干し キャベツ・玉葱・人参 /	醤油・塩・かつお節 塩 かつお節 /
5	水	かき玉うどん 鶏肉とごぼうの炒め煮 牛乳/中華風おこわ	果物	鶏卵 鶏肉 牛乳/豚肉	干しうどん・片栗粉 三温糖・ごま油 /米・もち米・三温糖・ごま油	玉葱・チンゲン菜 ごぼう・大根・人参 /グリーンピース・冷・人参・干しいたけ	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布 みりん・醤油・かつお節 /酒・醤油
6	木	おかかふりかけご飯 カレー肉じゃが みそ汁 牛乳/米粉枝豆ケーキ	果物	かつお節 豚肉 みそ 牛乳/無調整豆乳	米・三温糖 じゃが芋・三温糖・油 /米粉・白砂糖・水あめ・油	いんげん・玉葱・人参 青菜・葱・えのきたけ /枝豆	醤油 みりん・醤油・カレー粉・かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
7	金	キャロットパン 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜のピクルス キャベツスープ 牛乳/おにぎり/小松菜のりのり炒め	果物	鶏肉 ベーコン 牛乳//刻みのり	キャロットパン 生パン粉・油 白砂糖 油 /米/三温糖・油	パセリ 胡瓜・大根・人参 キャベツ・玉葱 //青菜・ニンニク・もやし	酒・塩・白こしょう 塩・酢 醤油・塩・かつお節・ローリエ /塩/醤油・塩
8	土	スタミナチャーハン もやしの中華和え みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 パナナ	果物	豚肉 みそ 牛乳//	米・油 白砂糖・ごま油 /ビスケット/	にら・人参・ニンニク・葱 キャベツ・人参・もやし 南瓜・玉葱 //パナナ	醤油・塩・白こしょう 醤油・酢 かつお節 //

今月の平均栄養価 乳児:エネルギー502 kcal たんぱく質:19.5g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g
 幼児:エネルギー587 kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.0g 食塩相当量:1.6g

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

○今月の使用予定果物:パナナ・小玉すいか・オレンジ・メロン(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。