

| 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 | 24 | 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 | 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 | 果物 果物 果物 /酒・醤油 | 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 | 25 | 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 | 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/ | 果物 果物 果物 // | 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 | 26 | 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 | 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 / | 果物 果物 /塩 | 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 | 27 | 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 | 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 / | 果物 果物 果物 / | 酒・醤油・塩 醤油・かつお節 かつお節 / | | |
| 14 | 28 | 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 | 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 | 果物 果物 // | 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 | 15 | 15 | 29 | 土 | 豆腐のそぼろ煮 即席漬 みそ汁 牛乳/ゆかりごはん | 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 | 果物 果物 果物 / | 酒・醤油 醤油・塩 かつお節 / |
| 3 | 17 | 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 | 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 | 果物 果物 果物 /みりん | 酒・みりん 醤油 醤油・塩・かつお節 /みりん | | |
| 4 | 18 | 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 | 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 / | 果物 果物 果物 / | 醤油・塩・かつお節 塩 かつお節 / | | |
| 5 | 19 | 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 | 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 | 果物 果物 /酒・醤油 | 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 | 20 | 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 | 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 | 果物 果物 /ベーキングパウダー | 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 | 21 | 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 | 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 | 果物 果物 /塩/醤油・塩 | 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 | 22 | 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 | 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 | 果物 果物 果物 // | 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。