

日	曜日	昼食		食 材			その他
		おやつ		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	ご飯		魚、みそ	米	葱	醤油、みりん
		魚のねぎみそ焼き		糸けずり節	白砂糖	青菜、白菜、人参	醤油
		おかか和え	果物	みそ、豆腐		なめこ、葉葱	かつお節
		みそ汁		牛乳/鶏卵、牛乳	小麦粉、白砂糖、バター		ベーキングパウダー、ビュアコフ
11	25	火	チキンライス	鶏肉	米、油	玉葱、人参、グリーンピース冷	塩、トマトチャップ、白こしょう
		コーンサラダ		油、白砂糖	油、白砂糖	キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン缶	酢、塩、白こしょう
		オニオンスープ	果物	ベーコン		玉葱	かつお節、塩、醤油
		牛乳/二色おはぎ		牛乳/きな粉	もち米、米、白砂糖、黒ごま		塩
12	26	水	しょうゆラーメン	豚肉、なると、焼きのり	生中華麺、ごま油	青菜、葱	かつお節、だし昆布、塩、醤油、白こしょう
		パンパンジー	果物	鶏肉	白ごま、白砂糖	胡瓜、もやし、トマト	酢、醤油
13	27	木	牛乳/おさつドーナツ	牛乳	さつま芋、片栗粉、白砂糖、油		ベーキングパウダー、塩
		ふりかけごはん		糸けずり節	米、白砂糖、白ごま		醤油
		豚肉と大根の照り煮	果物	豚肉	油、三温糖	大根、人参、いんげん	醤油、みりん
		みそ汁		豆腐、みそ		白菜、青菜	かつお節
14	28	金	牛乳/ジャムロール	牛乳	ジャムロール		
		テーブルロール		豚肉、大豆水煮	テーブルロール	人参、玉葱、ホールトマト缶	トマトチャップ、塩、醤油
		ポークビーンズ		鶏肉	油、じゃが芋、三温糖	ブロッコリー	かつお節、塩、醤油
		野菜スープ	果物	牛乳	油	キャベツ、人参、玉葱	かつお節、塩、醤油
1・15	29	土	牛乳/ぶどうゼリー/せんべい	牛乳	白砂糖/せんべい	ぶどう果汁、粉寒天/	
		肉わかめうどん		豚肉、わかめ	干しうどん、白砂糖、片栗粉、油	玉葱、人参、青菜	かつお節、醤油、みりん、酒
		華風大根	果物	牛乳/ツ缶、刻みのり	白砂糖、ごま油	大根、青菜	醤油、酢、塩
		牛乳/シーチキンごはん			米、三温糖		醤油、酒
3	月	わかめごはん		わかめ	米、油		塩、酒、醤油
		豚肉のしょうが焼き		豚肉	油	玉葱、生姜	醤油、酒
		即席漬		油揚げ、みそ		大根、胡瓜、人参	塩
		みそ汁	果物	牛乳	卵、アンカク、いちごジャム	南瓜、玉葱	かつお節
4	18	火	牛乳/クラッカーサンド	牛乳			
		ご飯		魚	米		醤油、みりん
		魚の照り焼き		干しひじき、糸けずり節		青菜、人参	かつお節、醤油
		磯風お浸し	果物	鶏肉、みそ	ごま油	大根、人参、ごぼう、蓮根、葱	かつお節
5	19	水	牛乳/小倉パン	牛乳	小倉パン		
		鶏野菜うどん		鶏肉	干しうどん	人参、玉葱、青菜	かつお節、みりん、醤油、塩
		なすのかき揚げ	果物	しらす	小麦粉、上新粉、油	玉葱、人参、なす	塩
		塩もみ		牛乳/糸けずり節	米	キャベツ、胡瓜	塩
6	20	木	牛乳/焼きおにぎり	牛乳		葉葱	みりん、醤油
		カレーライス		豚肉	米、油、じゃが芋、バター、小麦粉	ニンク、生姜、玉葱、人参、トマト、ユレ	ローリエ、カレー粉、中濃ソース、塩
		ちりめんサラダ		ちりめん	油	キャベツ、胡瓜、人参	酢、塩、醤油
		清汁	果物	豆腐、わかめ		葱	かつお節、塩、醤油
7	21	金	牛乳/フルーツヨーグルト	牛乳/ヨーグルトプレーン	白砂糖	りんご、バナナ、黄桃缶詰	
		丸パン		鶏肉	丸パン		醤油、酒
		マーマレードチキン		白砂糖、油	マーマレード	人参、胡瓜、干しぶどう	酢、塩、白こしょう
		キャロットサラダ	果物	ベーコン	じゃが芋	人参、玉葱、ブロッコリー	かつお節、塩、醤油
8	22	土	牛乳/おさつおやき	牛乳	さつま芋、片栗粉、白砂糖、バター		醤油/
		すきやき丼		豚肉、焼き豆腐	米、油、白砂糖	白滝、人参、玉葱、青菜	醤油、かつお節
		塩昆布和え	果物	みそ、油揚げ	さつま芋	キャベツ、人参	
		みそ汁		牛乳	クッキー/せんべい	もやし	果物、かつお節

今月の平均エネルギー 乳児：530 kcal 幼児：618 kcal

※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：巨峰・ぶどう・りんご・なし・バナナ（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。