

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
12 26	月	カレーライス	果物	豚肉	米、油、じゃが芋、バター、小麦粉	ニンニク、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
		和風サラダ		わかめ	油、白砂糖	キャベツ、ホールコーン缶、トマト	酢、醤油
		清汁	豆腐			青菜	かつお節、醤油、塩、酒
		牛乳/はるさめスープ	牛乳/豚肉	はるさめ、ごま油、片栗粉		青菜、葱、人参	かつお節、塩、白こしょう、醤油
13 27	火	ご飯	果物	魚	米	レモン	酒、みりん、醤油
		魚の幽庵焼き		油揚げ	油、三温糖		切干大根、人参
		切干大根の煮物	みそ	玉ふ		青菜、玉葱	かつお節
		みそ汁	牛乳/きな粉、調製豆乳	上新粉、片栗粉、白砂糖、油			塩
14 28	水	和風スパゲッティ	果物	鶏肉、刻みのり	スパゲッティ、油	玉葱、人参、本しめじ、青菜	塩、白こしょう、かつお節、醤油
		ツナサラダ		ワケ	油、白砂糖		キャベツ、ブロッコリー、人参
		野菜スープ	パコン			玉葱、白菜	かつお節、塩、醤油
		牛乳/もみじごはん	牛乳	米、油		人参	塩、醤油
1・15 29	木	ひじきふりかけご飯	果物	干しひじき、ちりめん	米、白ごま	ゆかり	醤油、みりん
		肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、三温糖		玉葱、人参、白滝、いんげん
		みそ汁	みそ、油揚げ			大根、葉葱	かつお節
		牛乳/クリームパン	牛乳	クリームパン			
2・16 30	金	テーブルロール	果物	鶏肉	テーブルロール		塩、白こしょう、中濃ソース、トマト、キャベツ
		チキンカツ		鶏肉	小麦粉、生パン粉、油		胡瓜、キャベツ、トマト
		グリーンサラダ・トマト	パコン、牛乳	油、じゃが芋、小麦粉		玉葱、人参、クリームコーン缶	ローリエ、塩
		コンスープ	牛乳/刻みのり、牛乳	じゃが芋、片栗粉			醤油、塩
17	土	牛乳/磯辺いももち	みそ、鶏肉	干しうどん、三温糖		人参、玉葱、青菜	出し昆布、かつお節、みりん、醤油
		みそ煮込みうどん		三温糖		南瓜	醤油、塩
		かぼちゃの甘煮	牛乳/ヨーグルト/せんべい	/せんべい			
		牛乳/ヨーグルト/せんべい					
5 19	月	サーモンピラフ	果物	生鮭	米、油、バター	玉葱、ホールコーン缶	塩、白こしょう
		れんこんのシャキシャキサラダ		ロースト	油		蓮根、胡瓜
		野菜スープ	鶏肉	じゃが芋		人参、玉葱、青菜	かつお節、塩、醤油
		牛乳/豆乳もち/せんべい	牛乳/無調整豆乳/	白砂糖、片栗粉、三温糖/せんべい			醤油/
6	火	中華丼	果物	豚肉	米、油、ごま油、片栗粉	玉葱、白菜、人参、干しいたけ、チゲン菜	塩、醤油
		春雨の酢の物		鶏肉	春雨、白砂糖、油		胡瓜、人参
		わかめスープ	わかめ			えのきたけ、葱	かつお節、醤油、塩、酒
		牛乳/ココアトースト	牛乳	食パン、バター、グラニュー糖			ビュッコーフ
7 21	水	カレーうどん	果物	豚肉	干しうどん、白砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、葱、青菜	かつお節、醤油、塩、カレー粉
		ひじきとトマトのナムル		干しひじき	ごま油、白砂糖		トマト、胡瓜、ホールコーン缶
		牛乳/もちもちチーズポンデ	牛乳/牛乳、粉チーズ	白玉粉、油			塩
		ご飯	鶏肉、豆腐、みそ、青のり	米		葱	
8 22	木	松風焼	果物	糸けずり節	生パン粉、三温糖、油	青菜、人参	醤油
		おひたし		油揚げ	里芋、片栗粉		人参、大根、板こんにやく、葉葱
		のっぺい汁	牛乳	さつま芋、油、白砂糖、水あめ、黒ごま			醤油
		牛乳/大学芋					
9	金	ジャムサンド	果物	鶏肉	食パン、ジャム	玉葱、ニンニク、ホールコーン缶、トマト、ユレ	塩、白こしょう
		鶏肉のトマト煮		小麦粉、油、白砂糖		ブロッコリー	
		ブロッコリー	パコン			キャベツ、人参、もやし	かつお節、塩、醤油
		野菜スープ	牛乳/ちりめん、鶏卵	米、油、ごま油		葱、グリーンピース冷	醤油、塩、白こしょう
10 24	土	肉豆腐丼	果物	豚肉、豆腐	米、油、白砂糖	玉葱、人参、白滝、グリーンピース冷	醤油、かつお節
		甘酢和え		わかめ	白砂糖		かぶ、かぶの葉、人参
		みそ汁	みそ、油揚げ	さつま芋		葱	かつお節
		牛乳/サブレ/せんべい	牛乳	サブレ/せんべい			
小松菜給食 20日(火)		中華丼	果物	豚肉	米、油、ごま油、片栗粉	玉葱、白菜、人参、干しいたけ、チゲン菜	塩、醤油
		春雨の酢の物		鶏肉	春雨、白砂糖、油		胡瓜、人参
		わかめスープ	わかめ			えのきたけ、葱	かつお節、醤油、塩、酒
		牛乳/焼きおにぎり/小松菜みそ汁	牛乳/糸けずり節/みそ、油揚げ	米/		/小松菜	みりん、醤油/かつお節

今月の平均エネルギー 乳児：536 kcal 幼児：623 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。

○今月の使用予定果物：かき・バナナ・みかん・りんご・巨峰（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。