

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
28	月	鶏すき丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 牛乳/あべかわマカロニ	果物	焼き豆腐, 鶏肉 油揚げ, みそ 牛乳/きなこ	米, 白砂糖, 油 白砂糖 /白砂糖, マカロニ	白滝, 青菜, 玉葱, 人参 南瓜 人参, 白菜, もやし	醤油, かつお節 醤油, 塩 かつお節 /塩
15 29	火	カレーライス 切干大根サラダ 清汁 牛乳/煮りんご・ゼリー/せんべい	果物	豚肉 豆腐 牛乳//	小麦粉, 米, じゃが芋, 油, バター 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, ビューレ キャベツ, 切干大根, 人参 青菜	中濃ソース, 塩, カレー粉, ローリエ 醤油, 酢, かつお節 醤油, 塩, かつお節
16 30	水	みそラーメン かむカムサラダ 牛乳/じゃこわかめおにぎり	果物	豚肉, みそ 干しひじき 牛乳/わかめ, ちりめん	生中華麺, 油 白砂糖, 油 /米, 油	キャベツ, 生姜, 玉葱, ホールコーン缶, にら, 人参, ココナクもやし キャベツ, 胡瓜, ごぼう, 人参	醤油, 白こしょう, かつお節, 出し昆布 塩, 酢, 白こしょう /酒, 醤油, 塩
17 31	木	ご飯 鶏肉のねぎソースかけ さわやか漬 みそ汁 牛乳/ジャムロール	果物	鶏肉 わかめ, みそ 牛乳/	米 白砂糖, 白ごま 白砂糖 じゃが芋 /ジャムロール	葱 かぶ, キャベツ, 人参, レモン 玉葱	酒, 醤油 塩 かつお節 /
18	金	テーブルロール 魚のムニエル 花野菜ソテー 大根ポトフ 牛乳/フライドおさつ	果物	魚 ウイナー 牛乳/	テーブルロール 小麦粉, バター 油 油 /さつま芋, 油	レモン キャベツ, ホールコーン缶, ブロッコリー 大根, 玉葱, 人参	塩 塩, 白こしょう 醤油, 塩, 白こしょう, かつお節 /塩
5 19	土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 牛乳/おかかおにぎり	果物	油揚げ, わかめ 豚肉 牛乳/糸けずり節	干しうどん, 三温糖 じゃが芋, 片栗粉, 三温糖, 油 /米, 白砂糖	青菜, 葱 玉葱, グリーンピース冷	みりん, 醤油, 塩, かつお節 醤油 /醤油
7 21	月	チキンライス コロコロサラダ 野菜スープ 牛乳/五目ぞうすい	果物	鶏肉 ベーコン 牛乳/かまぼこ	米, 油 じゃが芋, 白砂糖, 油 /米	玉葱, 人参, グリーンピース冷 胡瓜, 人参 青菜, 白菜, もやし	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 /醤油, 塩, かつお節
8 22	火	ご飯 魚の味噌煮 おかか和え けんちん汁 牛乳/ホットケーキ	果物	魚, みそ 糸けずり節 豆腐, 豚肉 牛乳/	米 三温糖 ごま油 /ホットケーキ	生姜 青菜, 人参, もやし ごぼう, 大根, 玉葱, 人参	酒, 醤油 醤油 酒, 醤油, 塩, かつお節 /
9 23	水	あんかけうどん ひじきとツナの炒め物 牛乳/米粉の南瓜蒸しパン	果物	豚肉 干しひじき, ツナ缶 牛乳/調製豆乳	干しうどん, 片栗粉, 白砂糖, 油 ごま油 /米粉, 白砂糖, 油	青菜, 玉葱, 人参, 白菜 いんげん, 人参 /南瓜	みりん, 醤油, かつお節 醤油, 酢 /ベーキングパウダー
10 24	木	炊き込みごはん 高野豆腐の揚煮 レモン香あえ 清汁 牛乳/チーズサブレ	果物	油揚げ, 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 牛乳/粉チーズ	米, 三温糖 片栗粉, 三温糖, 油 /小麦粉, 白砂糖, バター	人参, 干しいたけ キャベツ, 人参, レモン, えのきたけ 青菜	醤油, 塩 酒, 醤油, かつお節 醤油 醤油, 塩, かつお節 /
11 25	金	丸パン キャベツハンバーグ キャロットサラダ 白菜シチュー 牛乳/芋ぜんざい	果物	豚肉 ベーコン, 牛乳 牛乳/あずき	丸パン 片栗粉 白砂糖, 油 米粉, 油 /さつま芋, 白砂糖	キャベツ, 玉葱 胡瓜, 人参 玉葱, 人参, 白菜, ぶなしめじ	中濃ソース, 塩, トマトケチャップ, 白こしょう 塩, 酢, 白こしょう 塩, ローリエ /塩/塩
12 26	土	焼肉丼 春雨サラダ みそ汁 牛乳/せんべい/ビスケット	果物	豚肉 豆腐, わかめ, みそ 牛乳//	米, 三温糖, 油 春雨, 白砂糖, 油 /せんべい/ビスケット	青菜, 生姜, 葱 キャベツ, 胡瓜, 人参 玉葱	酒, 醤油 塩, 酢, 白こしょう かつお節 //
4	金	ふりかけごはん カレー肉じゃが みそ汁 牛乳/揚げ煎餅/ビスケット	果物	糸けずり節 ウイナー わかめ, みそ 牛乳//	米, 白砂糖, 白ごま じゃが芋, 三温糖, 油 /揚げせんべい/ビスケット	玉葱, 人参 大根	醤油 みりん, 醤油, カレー粉, かつお節 かつお節 //

今月の平均エネルギー 乳児:534 kcal 幼児:621 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:りんご・バナナ・みかん・いよかん(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。