

日	曜日	昼食 間食	食 材			その他 調味料等	
			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)		
13	27	月	米粉の子キンカレー トマトサラダ 清汁 牛乳/キャロットゼリー/サブレ	鶏肉 かまぼこ・紅 牛乳//	米・米粉・じゃが芋・油 白砂糖・油 /白砂糖/サブレ	生姜・玉葱・人参・ニンニク・トマト・ビュレ 胡瓜・玉葱・ホールコーン缶・トマト 青菜 果物 //	中濃ソース・塩・トクチケツァップ・カレー粉・白こしょう・ローリエ 醤油・酢 酒・醤油・塩・かつお節 //
14	28	火	ご飯 魚のねぎみそ焼き 春雨の酢の物 清汁 牛乳/米粉のきな粉ケーキ	魚・みそ ロースハム わかめ 牛乳/きな粉・調製豆乳	米 白砂糖 春雨・白砂糖・油 玉ふ /米粉・白砂糖・油	葱 キャベツ・胡瓜・人参 玉葱 果物 /	酒・みりん・醤油 塩・酢 醤油・塩・かつお節 /塩・ベーキングパウダー
15	29	水	トマトソーススパゲッティ フレンチサラダ 野菜スープ 牛乳/焼きおにぎり	鶏肉 ベーコン 牛乳/糸けずり節	小麦粉・スパゲッティ・油 白砂糖・油 /米	玉葱・人参・ニンニク・トマト・ビュレ キャベツ・胡瓜・人参・パインアップル缶詰 キャベツ・青菜・もやし 果物 /葉葱	ウスターソース・塩・トクチケツァップ・白こしょう・ローリエ 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /みりん・醤油・かつお節
16	30	木	ご飯 豚肉のガーリック焼き 野菜の磯和え みそ汁 牛乳/シュガートースト	豚肉 焼きのり 生揚げ・みそ 牛乳/	米 油 /グラニュー糖・バター・食パン	ニンニク キャベツ・人参・もやし 青菜・人参・えのきたけ 果物 /	酒・みりん・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /
17	31	金	黒砂糖パン 鶏肉のレモン焼き 青菜のソテー オニオンスープ 牛乳/そら豆じゃこチャーハン	鶏肉 ベーコン 牛乳/ちりめん	黒砂糖パン 片栗粉・白砂糖 油 油 /米・ごま油	レモン 青菜・ホールコーン缶・人参 玉葱 果物 /そらまめ・人参・葱	塩・白こしょう 醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・ローリエ /醤油・塩・白こしょう
20	月	月	ご飯 魚の磯辺揚げ アスパラガスのおかか和え みそ汁 牛乳/あだチヂミ	青のり・魚 糸けずり節 油揚げ・みそ 牛乳/	米 小麦粉・片栗粉・油 /小麦粉・じゃが芋・片栗粉・白砂糖・ごま油	キャベツ・人参・グリーンアスパラ 南瓜・玉葱・葉葱 果物 /青菜・人参・葱	塩・白こしょう 醤油・かつお節 かつお節 /醤油・塩・酢
7	21	火	ツナピラフ 切干大根サラダ お豆スープ 牛乳/クリームロール	ツナ缶 大豆水煮缶・ベーコン 牛乳/	米・油・バター 白砂糖・ごま油 /クリームロール	玉葱・ホールコーン缶・ピーマン キャベツ・切干大根・人参 玉葱・人参・ブロッコリー 果物 /	醤油・塩・白こしょう 醤油・酢・かつお節 醤油・塩・かつお節 /
8	22	水	中華丼 かむカムサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳/大学芋	豚肉 ロースハム 豆腐・わかめ 牛乳/	米・片栗粉・ごま油・油 白砂糖・油 /さつま芋・白砂糖・水あめ・油	玉葱・チンゲン菜・人参・白菜・干しいたけ キャベツ・胡瓜・ごぼう・ホールコーン缶 玉葱 果物 /醤油	醤油・塩 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /
9	23	木	ピースごはん ひじき入りつくね 即席漬 さつま汁 牛乳/二色クッキー	干しひじき・鶏肉 鶏肉・みそ 牛乳/	米 生パン粉・片栗粉・白砂糖・油 さつま芋 /小麦粉・白砂糖・バター	グリーンピース生 生姜・玉葱 胡瓜・大根・人参 青菜・玉葱・もやし 果物 /	酒・塩 醤油・塩・かつお節 醤油・塩 かつお節 /ビュアコア・ベーキングパウダー
10	24	金	テーブルロール チリコンカン ブロッコリー 角切スープ 牛乳/人参ごはん	大豆水煮缶・豚肉 ベーコン 牛乳/	テーブルロール 油 じゃが芋 /米・油	玉葱・ニンニク・トマト・ビュレ ブロッコリー キャベツ・人参 果物 /人参	塩・トマトケチャップ・カレー粉・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /醤油・塩

今月の平均エネルギー 乳児:536 kcal 幼児:625 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: 清見オレンジ・メロン・あまなつみかん・バナナ・美生柑(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。