

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	月	とりすき丼 ナムル 清汁 牛乳/時計ごはん	果物	焼き豆腐、鶏肉 牛乳/豚肉	米、白砂糖、油 白砂糖、ごま油 玉ふ /米、白砂糖	白滝、青菜、玉葱、人参 キャベツ、人参、もやし 青菜、ぶなしめじ /いんげん	醤油、かつお節 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /みりん、醤油
11	火	カレーライス ひじきサラダ キャベツのスープ 牛乳/あじさいゼリー/せんべい	果物	豚肉 干しひじき ベーコン 牛乳//	小麦粉、米、じゃが芋、油、バター 白砂糖、油 /白砂糖/せんべい	生姜、玉葱、人参、ニンニク、トマト、ビュレ キャベツ、胡瓜、人参 キャベツ /ぶどう果汁、りんご果汁、粉寒天/	中濃ソース、塩、カレー粉、ローリエ 醤油、酢 醤油、塩、白こしょう、かつお節 //
12	水	ご飯 魚の照り焼き 即席漬 けんちんみそ汁 牛乳/スノーボール	果物	魚 豆腐、みそ、鶏肉 牛乳/	米 ごま油 /小麦粉、白砂糖、粉糖、バター	胡瓜、大根、人参 玉葱、人参、白菜 /	酒、みりん、醤油 醤油、塩 かつお節 /
13	木	ご飯 肉じゃが みそ汁 牛乳/ココア揚げパン	果物	豚肉 油揚げ、みそ 牛乳/	米 じゃが芋、三温糖、油 /白砂糖、油、ミニドックパン	白滝、玉葱、人参、グリーンピース冷 キャベツ、人参、もやし /	酒、醤油、かつお節 かつお節 /ビュアコア
14	金	テーブルロール ポークチャップ スティック胡瓜 野菜スープ 牛乳/おさつおやき	果物	豚肉 鶏肉 牛乳/	テーブルロール 白砂糖、油 油 /さつま芋、片栗粉、白砂糖、油	玉葱 胡瓜 キャベツ、ホールコーン缶、人参、ブロッコリー /干しぶどう	ウスターソース、醤油、トマトケチャップ 塩 醤油、塩、かつお節、ローリエ /
3	月	ゆかり梅じゃごごはん 肉団子のコーン蒸し おひたし 清汁 牛乳/高野豆腐のコロコロ揚げ	果物	ちりめん 豚肉 糸けずり節 わかめ 牛乳/きな粉、高野豆腐、牛乳	米 片栗粉 /片栗粉、白砂糖、油	ゆかり梅 キャベツ、生姜、ホールコーン缶、葱 青菜、人参 玉葱、葉葱 /	酒、塩 酒、醤油、塩 醤油、かつお節 醤油、塩、かつお節 /
4	火	チキンライス トマトサラダ きのこ豆腐のスープ 牛乳/粉チーズトースト	果物	鶏肉 ロースハム 豆腐 牛乳/粉チーズ	米、油 白砂糖、油 /バター、食パン	玉葱、人参、グリーンピース冷 胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、トマト、グリーンアスパラ 青菜、えのきたけ、ぶなしめじ /	塩、トマトケチャップ、白こしょう 塩、酢 醤油、塩、かつお節 /トマトケチャップ
5	水	五目うどん 具だくさんきんぴら 牛乳/ふりかけおにぎり/小松菜のみそ汁	果物	鶏肉 豚肉 牛乳/青のり、糸けずり節、油揚げ、みそ	干しうどん 三温糖、白ごま、ごま油 /米/	青菜、玉葱、人参、干しいたけ 板こんにゃく、いんげん、ごぼう、人参 //小松菜	みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 みりん、醤油、かつお節 //かつお節
6	木	ご飯 鶏肉の香り焼き 酢の物 みそ汁 牛乳/米粉のいちごジャムケーキ	果物	鶏肉、みそ ロースハム 油揚げ、みそ 牛乳/調製豆乳	米 ごま油 白砂糖 /米粉、白砂糖、いちごジャム、油	ニンニク キャベツ、胡瓜、人参 青菜、大根、玉葱 /	酒、みりん 塩、酢 かつお節 /塩、ベーキングパウダー
7	金	ロールパン 魚のカレームニエル フレンチサラダ コーンスープ 牛乳/ツナごはん	果物	魚 ベーコン、牛乳 牛乳/ツナ缶、刻みのみり	ロールパン 小麦粉、バター 油 小麦粉、じゃが芋、油 /米、三温糖	キャベツ、胡瓜、トマト 玉葱、クリームコーン缶 /	塩、カレー粉 塩、酢 塩、ローリエ /酒、醤油

今月の平均エネルギー 乳児:533 kcal 幼児:622 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: パナナ・あまなつみかん・小玉すいか・メロン・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。