

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)	
1	15	鶏そぼろ丼 キャベツのサラダ みそ汁 牛乳/りんごゼリー/せんべい	鶏肉 生揚げ.みそ 牛乳//	米.三温糖.油 白砂糖.ごま油 /白砂糖/せんべい	人参.葱 キャベツ.胡瓜.人参 玉葱.葉葱	醤油 醤油.酢 かつお節 //
2	16 30	ご飯 魚の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/米粉の黒砂糖ケーキ	魚 糸けずり節 わかめ.みそ 牛乳/無調整豆乳	米 じゃが芋 /米粉.黒砂糖.油	青菜.人参.もやし /干しぶどう	酒.みりん.醤油 醤油.かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
3	17	五目うどん かぼちゃの甘煮 牛乳/ツナピラフ	油揚げ.鶏肉 牛乳/ツナ缶	干しうどん 三温糖 /米.油	青菜.玉葱.人参 南瓜	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布 醤油.塩.かつお節 /醤油.塩.白こしょう
4	18	マーボー丼 伴三糸 春雨スープ 牛乳/ジャムロール	豆腐.豚肉.みそ.赤みそ 鶏肉 牛乳/	米.片栗粉.三温糖.ごま油 白砂糖.ごま油 春雨 /ジャムロール	生姜.にら.ニンク.葱 胡瓜.人参.もやし 玉葱.チンゲン菜.人参	酒.醤油 醤油.酢 醤油.塩.かつお節 /
5	19	丸パン ハンバーグ 人参とコーンのソテー もやしのスープ 牛乳/五平もち	豚肉 ベーコン 牛乳/赤みそ	丸パン じゃが芋.片栗粉.白砂糖.油 油.バター /米.白砂糖	玉葱 キャベツ.ホールコーン缶.人参 青菜.人参.もやし	中濃ソース.塩.トマトケチャップ.白こしょう 醤油.塩.白こしょう 醤油.塩.かつお節 /酒.みりん
8	22	ご飯 魚の竜田揚げ 切干大根の含め煮 豚汁 牛乳/さつま芋きな粉	魚 油揚げ.干しひじき みそ.豚肉 牛乳/きな粉	米 片栗粉.油 三温糖.油 油 /さつま芋.白砂糖	生姜 切干大根.人参 ごぼう.玉葱.人参.葉葱	酒.醤油 醤油.塩.かつお節 かつお節 /塩
9	23	米粉のキーマカレー ちりめんサラダ わかめスープ 牛乳/クリームパン	鶏肉 ちりめん わかめ 牛乳/	米.米粉.じゃが芋.油 白砂糖.ごま油 /クリームパン	生姜.玉葱.人参.ニンク.トマトピューレ キャベツ.胡瓜.人参 葱.えのきたけ	中濃ソース.塩.トマトケチャップ.カレー粉.白こしょう.ローリエ 醤油.酢 醤油.塩.かつお節 /
10	24	肉野菜麺 もやしのナムル 牛乳/たけのこごはん	豚肉 牛乳/油揚げ.鶏肉	生中華麺.ごま油 白砂糖.ごま油 /米.白砂糖.油	キャベツ.生姜.玉葱.人参.ニンク 青菜.人参.もやし	醤油.塩.白こしょう.かつお節.出し昆布 醤油.酢 /醤油.かつお節
11	25	ご飯 肉じゃが みそ汁 牛乳/ヨーグルト/せんべい	豚肉 油揚げ.みそ 牛乳/ソファール.プレーン/	米 じゃが芋.三温糖.油 //せんべい	白滝.玉葱.人参.グリーンピース冷 大根.葱	酒.醤油.かつお節 かつお節 //
12	26	テーブルロール マーマレードチキン ブロッコリー 野菜スープ 牛乳/おかかおにぎり	鶏肉 ベーコン 牛乳/糸けずり節	テーブルロール マーマレード じゃが芋.油 /米.白砂糖	ニンク ブロッコリー 玉葱.人参	酒.醤油 塩 醤油.塩.かつお節 /醤油

今月の平均栄養価 乳児:エネルギー502 kcal たんぱく質:19.8g 脂質:16.0g 食塩相当量:1.5g ※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。  
 幼児:エネルギー588 kcal たんぱく質:22.1g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物:しらぬひ・バナナ・清見オレンジ・あまなつみかん・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。