

日	曜日	食		材			その他
		昼食	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
1	15	マールー井		豆腐・豚肉・みそ・赤みそ	米・片栗粉・三温糖・ごま油	生姜・にら・ニンク・葱	酒・醤油
	29	ちりめんサラダ	果物	ちりめん	白砂糖・油	胡瓜・大根・人参	醤油・酢
		清汁		かまぼこ・紅		オクラ・玉葱	醤油・塩・かつお節
		牛乳/焼きサモサ		牛乳/ウイナー	/じゃが芋・油・ぎょうざの皮	/玉葱・人参・パセリ	/塩・カレー粉
2	16	ご飯		魚	米	レモン	酒・みりん・醤油
	30	魚の幽庵焼き			白砂糖・白ごま	いんげん・人参・もやし	醤油
		いんげんのごま和え	果物	油揚げ・みそ		南瓜・玉葱・葉葱	かつお節
		みそ汁		牛乳/きな粉・無調整豆乳	/米粉・白砂糖・油	/	/パ・キングパウダー
		牛乳/米粉のきな粉ケーキ					
3	17	トマトソーススパゲッティ		鶏肉	スパゲッティ・米粉・油	玉葱・人参・ニンニク・マトビュレ	ウスターソース・塩・トマケチャップ・白こしょう・ローリエ
	31	お豆のサラダ	果物	大豆水煮缶	白砂糖・油	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・酢
		冬瓜スープ		ベーコン		青菜・冬瓜・ぶなしめじ	醤油・塩・かつお節
		牛乳/焼きおにぎり		牛乳/糸けずり節	/米	/	/みりん・醤油・かつお節
4	18	ご飯		青のり鶏肉	米	生姜	酒・塩
		鶏肉の青のり唐揚げ	果物	油揚げ・干しひじき	片栗粉・油	白滝・人参	みりん・醤油・かつお節
		ひじき煮		豆腐・みそ	白砂糖・油	青菜・なす・葱・もやし	かつお節
		具だくさん汁		牛乳/	/白砂糖・バター・食パン	/	/ビュアコア
		牛乳/ココアトースト					
5	19	テーブルロール		ベーコン・鶏卵	テーブルロール	玉葱・人参	塩・トマケチャップ・白こしょう
		オムレツ	果物	ツナ缶	じゃが芋・油	胡瓜・人参	塩・酢・白こしょう
		きゅうりとツナのサラダ		鶏肉	白砂糖・油	キャベツ・玉葱・ホールコーン缶	醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ
		キャベツスープ		牛乳//	/白砂糖/せんべい	/パインアップル缶詰・粉寒天/	//
		牛乳/バインゼリー/せんべい					
6	20	焼肉丼	果物	豚肉	米・油	青菜・生姜・ニンク・葱	酒・みりん・醤油・塩
		即席漬		わかめ・みそ		キャベツ・人参	醤油・塩
		みそ汁		牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	牛乳/ソファル・プレーン/	玉葱・もやし	かつお節
		牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ			//	//パナナ	//
8	22	ご飯	果物	鶏肉	米	いんげん・玉葱・人参	酒・醤油・かつお節
		鶏とじゃが芋の甘辛煮		生揚げ・みそ	じゃが芋・三温糖・油	ごぼう・大根・人参・葱	かつお節
		根菜みそ汁		牛乳/粉チーズ	/小麦粉・白砂糖・バター	/	/
		牛乳/チーズサブ					
9	23	夏野菜のドライカレー	果物	豚肉	米・油	生姜・玉葱・なす・人参・ニンク・ピーマン・マトビュレ	中濃ソース・塩・トマケチャップ・カレー粉
		コーンサラダ		鶏肉	白砂糖・油	キャベツ・胡瓜・ホールコーン缶・人参・干しぶどう	塩・酢・白こしょう
		テンゲン菜スープ		牛乳/りんごジャムパン	/りんごジャムパン	テンゲン菜・もやし・えのきたけ	醤油・塩・白こしょう・かつお節
		牛乳/りんごジャムパン					/
10	24	冷やし中華	果物	ロースハム・鶏卵	生中華麺・白砂糖・ごま油・油	胡瓜・人参・もやし	醤油・酢・かつお節
		かぼちゃの甘辛炒め		鶏肉	三温糖・油	南瓜・玉葱	みりん・醤油・かつお節
		牛乳/わかめおにぎり		牛乳/わかめ	/米・油	/	/酒・醤油
25	木	ふりかけごはん	果物	青のり・糸けずり節	米・白砂糖	キャベツ・胡瓜・トマト	醤油
		茹豚と野菜のごまみそかけ		豚肉・みそ	白砂糖・白ごま	大根・葉葱	酒・酢・かつお節
		清汁		豆腐		人参・みかん・ジュース(100%)・粉寒天・レモン/	醤油・塩・かつお節
		牛乳/キャロットゼリー/クッキー		牛乳//	/白砂糖/クッキー	/	//
12	26	黒砂糖パン	果物	魚	黒砂糖パン		酒・ウスターソース・塩・トマケチャップ
		魚のオーロラソースあえ		鶏肉	片栗粉・白砂糖・油	オクラ・玉葱・トマト	醤油・酢
		オクラとトマトのサラダ		春雨	白砂糖・ごま油	青菜・人参・葱	醤油・塩・かつお節
		春雨スープ		牛乳//	春雨	/とうもろこし/	/みりん・醤油/
		牛乳/焼きとうもろこし/せんべい			//せんべい	/	/
13	27	きつねうどん	果物	油揚げ・わかめ・鶏肉	干しうどん・三温糖	青菜・人参・葱	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布
		さつま芋のそぼろ煮		豚肉	さつま芋・片栗粉・三温糖・油	グリーンピース冷	醤油
		牛乳/サブ/果物 ぶどう		牛乳//	/サブ/	/ぶどう	//
代替	①	チリコンカンライス	果物	大豆水煮缶・ツナ缶	米・油	グリーンピース冷・玉葱・ニンク・マトビュレ	塩・トマケチャップ・カレー粉・白こしょう
		キャロットサラダ		ベーコン	白砂糖・油	玉葱・ホールコーン冷・人参	塩・酢・白こしょう
		野菜スープ		牛乳//	じゃが芋	キャベツ・人参	醤油・塩・白こしょう・かつお節
		牛乳/クッキー/せんべい			/クッキー/せんべい	/	//
代替	②	わかめうどん	果物	わかめ・鶏卵	干しうどん	青菜・玉葱・人参	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布
		肉じゃが		ベーコン	じゃが芋・三温糖・油	グリーンピース冷・玉葱・人参	醤油・塩・かつお節
		牛乳/のりごまおにぎり		牛乳/青のり・糸けずり節	/米・白ごま	/	/塩
代替	③	スタミナチャーハン	果物	ウイナー	米・油	玉葱・人参・ニンク・ピーマン	醤油・塩・白こしょう
		ひじきサラダ		大豆水煮缶・干しひじき・ロースハム	白砂糖・ごま油	ホールコーン冷・人参	醤油・塩・酢
		清汁		わかめ	玉ふ	玉葱	醤油・塩・かつお節
		牛乳/せんべい/ビスケット		牛乳//	/せんべい/ビスケット	/	//
代替	④	ツナそぼろ丼	果物	ツナ缶・鶏卵	米・白砂糖・油	グリーンピース冷・玉葱・人参	酒・醤油・塩・かつお節
		切干大根ナムル		みそ	白砂糖・ごま油	キャベツ・切干大根・人参	醤油・酢・かつお節
		みそ汁		牛乳//	じゃが芋	玉葱	かつお節
		牛乳/サブ/せんべい			/サブ/せんべい	/	//

今月の平均エネルギー 乳児:エネルギー508 kcal たんぱく質:20.1g 食塩相当量:1.6g
 幼児:エネルギー593 kcal たんぱく質:22.6g 食塩相当量:1.8g

※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: すいか・ぶどう・バナナ・なし(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。