

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	月	コーンピラフ キャロットサラダ チキンスープ 牛乳/小松菜ドーナツ	ウインナー 鶏肉 牛乳/鶏卵・牛乳	米・油・バター 白砂糖・油 小麦粉・白砂糖・グラニュー糖・油・バター	玉葱・ホールコーン缶・グリーンアスパラ 胡瓜・玉葱・人参 キャベツ・葉葱・もやし 小松菜	醤油・塩・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /ベーキングパウダー
14	火	ご飯 魚の西京焼き 五目ひじき煮 けんちん汁 牛乳/焼きビーフン	魚・みそ 大豆水煮缶・油揚げ・干しひじき 豆腐 牛乳/ベーコン	米 白砂糖・油 ごま油 ビーフン・油	生姜 白滝・人参 青菜・大根・玉葱・人参 /キャベツ・玉葱・人参	酒・みりん みりん・醤油・かつお節 醤油・塩・かつお節 /醤油・塩
15	水	カレーうどん トマトサラダ 牛乳/枝豆ごはん	豚肉 牛乳/	干しうどん・片栗粉・白砂糖・油 白砂糖・ごま油 /米	青菜・玉葱・人参・葱 キャベツ・胡瓜・玉葱・トマト /枝豆	醤油・塩・カレー粉・かつお節・出し昆布 醤油・酢 /酒・塩
2	木	ご飯 生揚げの中華炒め みそ汁 牛乳/にんじんジャムサンド	生揚げ・豚肉 みそ 牛乳/	米 片栗粉・三温糖・ごま油 /白砂糖・食パン	キャベツ・生姜・玉葱・にら・人参・ニンニク 玉葱・なす・葉葱 /人参・りんごジュース(100%)・レモン	酒・みりん・醤油・白こしょう かつお節 /
3	金	テーブルロール てりやきチキン フライドごぼう 野菜スープ 牛乳/おかかおにぎり/小松菜のみそ汁	鶏肉 青のり ベーコン 牛乳/糸けずり節/油揚げ・みそ	テーブルロール 片栗粉・油 じゃが芋 /米・白砂糖/	ごぼう キャベツ・玉葱・人参 小松菜	酒・みりん・醤油 塩 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /醤油/かつお節
4	土	ケチャップライス ポテトサラダ もやしのスープ 牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	鶏肉 ベーコン 牛乳/ツフル・プレーン/	米・油 じゃが芋・白砂糖・油 //	玉葱・人参・グリーンピース冷 胡瓜・人参 青菜・もやし //パナナ	塩・トマケチャップ・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 //
6	月	梅じゃこごはん 千草焼き きゅうりの塩もみ 清汁 牛乳/米粉の黒砂糖ケーキ	ちりめん 鶏肉・鶏卵 かまぼこ・白 牛乳/無調整豆乳	米・白ごま 三温糖・油 /米粉・黒砂糖・油	梅干し 玉葱・人参・干しいたけ 胡瓜 大根・葉葱 /干しぶどう	酒・塩 みりん・醤油・かつお節 塩 醤油・塩・かつお節 /ベーキングパウダー
7	火	ご飯 鶏肉のレモン焼き 三色野菜のおかか和え みそ汁 牛乳/いちごジャムパン	鶏肉 糸けずり節 豆腐・油揚げ・みそ 牛乳/	米 片栗粉・白砂糖 いちごジャムパン	レモン 青菜・人参・もやし 玉葱	酒・塩・白こしょう 醤油・かつお節 かつお節 /
8	水	しょうゆラーメン かむカムサラダ 牛乳/ツナおにぎり	なると豚肉 牛乳/ツナ缶・刻みのみり	生中華麺・ごま油 白砂糖・ごま油 /米・白砂糖	青菜・ホールコーン冷・葱 キャベツ・胡瓜・ごぼう・人参 /	醤油・塩・白こしょう・かつお節・出し昆布 醤油・酢 /酒・醤油
9	木	ハヤシライス グリーンサラダ わかめスープ 牛乳/あじさいゼリー/クラッカー	豚肉 わかめ 牛乳//	小麦粉・米・米粉・白砂糖・油・バター 白砂糖・油 /白砂糖/ルヴァンクラッカー	玉葱・ホールトマト缶・人参・ニンニク・マッシュルーム キャベツ・胡瓜・人参 青菜・玉葱・えのきたけ /ぶどうジュース(100%)・りんごジュース(100%)・粉寒天/	中濃ソース・塩・トマケチャップ・ローリエ 塩・酢 醤油・塩・かつお節 //
10	金	丸パン フィッシュフライ せんキャベツ トマトスープ 牛乳/時計ごはん	魚 ベーコン 牛乳/鶏肉	丸パン 生パン粉・米粉・油 じゃが芋・油 /米・白砂糖・油	キャベツ 玉葱・トマト・人参 /いんげん・玉葱	中濃ソース・塩・白こしょう 塩 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /酒・醤油
11	土	豚丼 即席漬 みそ汁 牛乳/サブレ/果物 あまなつみかん	豚肉 みそ 牛乳//	米・白砂糖・油 /サブレ/	白滝・青菜・玉葱 キャベツ・胡瓜・人参 南瓜・玉葱 //あまなつみかん	醤油・かつお節 醤油・塩 かつお節 //

今月の平均エネルギー 乳児:エネルギー503 kcal たんぱく質:19.3g 食塩相当量:1.5g
 幼児:エネルギー589 kcal たんぱく質:21.6g 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:パナナ・あまなつみかん・メロン・美生柑・小玉すいか(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。