

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)	体の調子をよくなるもの (緑)		調味料等
2	16	30	月	ご飯 魚の二色揚げ 華風大根 みそ汁 牛乳/米粉のいちごジャムケーキ	青のり・魚 豆腐・わかめ・みそ	米 片栗粉・油 白砂糖・ごま油	野菜・大根・人参 葱	塩・カレー粉・白こしょう 醤油・塩・酢 かつお節 /塩・ベーキングパウダー
3	17	31	火	トッピングカレーライス ひじきサラダ 清汁 牛乳/豆乳もち/せんべい	豚肉 干しひじき	小麦粉・米じゃが芋・油・バター 白砂糖・油	生姜・玉葱・ホールコーン缶・人参・ニンニク・ブロッコリー・トマト・パセリ キャベツ・胡瓜・人参 青菜・えのきたけ	中濃ソース・塩・カレー粉・ローリエ 醤油・酢 醤油・塩・かつお節
4	18		水	スパゲッティミートソース れんこんのシャキシャキサラダ 野菜スープ 牛乳/焼きおにぎり	豚肉・粉チーズ ロースハム	小麦粉・スパゲッティ・油	玉葱・人参・ニンニク・ピーマン・トマト・パセリ 胡瓜・蓮根 人参・白菜・もやし	ウスターソース・塩・トマテチャップ・ローリエ みりん・醤油・塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /みりん・醤油・かつお節
5	19		木	ゆかりごはん 肉団子のコーン蒸し 即席漬 菜の花スープ 牛乳/クリームロール	豚肉 塩昆布 豆腐	米 片栗粉	ゆかり 生姜・玉葱・ホールコーン缶 キャベツ・人参 大根・菜の花・人参	酒・醤油・塩 醤油・塩・かつお節
6			金	丸パン タンドリーチキン チンゲン菜のソテー 野菜スープ 牛乳/トマトゼリー/クラッカー	鶏肉・ヨーグルト ベーコン	丸パン 油	玉葱・ニンニク チンゲン菜・ホールコーン・冷人参 キャベツ・玉葱・人参	醤油・塩・カレー粉 醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・かつお節
7			土	焼肉丼 ナムル みそ汁 牛乳/果物 バナナ/サブレ	豚肉 みそ	米・三温糖・油 白砂糖・ごま油 じゃが芋	青菜・生姜・葱 キャベツ・人参・もやし 玉葱・葉葱	酒・醤油 醤油・酢 かつお節
9			月	鶏ごぼうピラフ リンコンサラダ 野菜スープ 牛乳/二色ぼたもち	鶏肉 ベーコン	米・油・バター 油 じゃが芋	ごぼう・人参・パセリ 胡瓜・ホールコーン缶・白菜・りんご 玉葱・人参・ブロッコリー	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 /塩
10			火	中華丼 春雨サラダ にら玉スープ 牛乳/クリームサンド	豚肉 ロースハム 鶏卵	米・片栗粉・ごま油・油 春雨・白砂糖・油 片栗粉	玉葱・チンゲン菜・人参・白菜・干しいたけ キャベツ・胡瓜 玉葱・にら	醤油・塩 塩・酢 酒・醤油・塩・かつお節
11			水	ご飯 煮魚 おひたし さつま汁 牛乳/スノーボール	魚 糸けずり節 鶏肉・みそ	米 三温糖 さつま芋	生姜 青菜・人参・もやし 人参・葱	酒・醤油 醤油・かつお節 かつお節
12			木	のりごまごはん 鶏肉の照り焼き さわやか漬 みそ汁 牛乳/五平もち	焼きのり 鶏肉	米・三温糖・白ごま・ごま油 白砂糖	ニンニク かぶ・胡瓜・人参・レモン 青菜・玉葱	醤油 酒・みりん・醤油 塩 かつお節 /酒・みりん
13			金	テーブルロール チリコンカーン ブロッコリー メキシカンスープ 牛乳/のり塩フライドポテト	大豆水・煮魚・豚肉 ウイナー	テーブルロール 油	玉葱・ニンニク・トマト・パセリ ブロッコリー キャベツ・ホールコーン缶・人参	塩・トマテチャップ・カレー粉・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /塩
14			土	肉わかめうどん じゃが芋のきんぴら 牛乳/菜めしおにぎり	わかめ・豚肉	干しうどん・片栗粉・白砂糖・油 じゃが芋・白砂糖・油	青菜・玉葱・人参 人参 /青菜	酒・みりん・醤油・かつお節 みりん・醤油・かつお節 /酒・醤油・塩
特別	①			卵とそぼろのちらし寿司 魚の西京焼き 菜の花のおかか和え 清汁 牛乳/ピーチゼリー/ひなあられ	鶏肉・鶏卵 魚・みそ 糸けずり節	米・白砂糖・油	絹さや・人参・蓮根 生姜 菜の花・人参・もやし 青菜・玉葱	酒・醤油・塩・酢・出し昆布 酒・みりん 醤油・かつお節 醤油・塩・かつお節
特別	②			赤飯 鶏肉の唐揚げ スティック野菜マヨ添え 清汁 牛乳/ヨーグルト/せんべい	ささげ 鶏肉 かまぼこ・紅・かまぼこ・白	米・もち米・黒ごま 片栗粉・油 マヨネーズ	生姜・ニンニク 胡瓜・大根・人参 青菜	塩 酒・醤油 酒・醤油・塩・かつお節

今月の平均エネルギー 乳児:537 kcal 幼児:628 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:はっさく・りんご・バナナ・いよかん・清見オレンジ・いちご(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。

○今月の東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会応援「給食でおいしく食べよう世界の味！」はメキシコ料理です。