

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他	
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		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
17 28	木	5倍粥			米			
		魚と野菜のおかか煮	魚	かつお節	片栗粉	キャベツ,人参	醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ			玉葱,葉葱	果物 かつお節	
		葉ねぎそうすい			米	葉葱	かつお節	
		高野豆腐と野菜のふわふわ煮	高野豆腐		片栗粉	キャベツ,玉葱	醤油,かつお節	
1 15 29	火	5倍粥			米			
		豚肉と野菜の煮物	豚肉		片栗粉	キャベツ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節	
		清汁				人参,葱	果物 醤油,かつお節	
		わかめそうすい	わかめ		米		かつお節	
		豚と野菜の煮物	豚肉		片栗粉	胡瓜,人参	醤油,かつお節	
2 16 30	水	5倍粥			米			
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉		片栗粉	青菜,大根,人参	醤油,かつお節	
		みそ汁	豆腐	みそ			玉葱	果物 かつお節
		5倍粥			食パン			
		肉と南瓜のスープ	豚肉		片栗粉	南瓜,青菜,玉葱	醤油,かつお節	
3 31	木	トースト			食パン			
		キャベツのそぼろ煮	鶏肉		片栗粉	キャベツ,人参	醤油,かつお節	
		野菜スープ				青菜,玉葱	果物 醤油,かつお節	
		人参そうすい			米	人参	かつお節	
		鶏のみどり野菜煮	鶏肉		片栗粉,白砂糖	キャベツ,胡瓜,青菜	醤油,かつお節	
4 18	金	煮込みうどん	豚肉		干しうどん,片栗粉	青菜,葱	醤油,かつお節	
		野菜煮			片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	果物 醤油,かつお節	
		さつま芋そうすい			米,さつま芋		かつお節	
		豚の野菜煮	豚肉		片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節	
5 19	土	5倍粥			片栗粉			
		豆腐と野菜の煮物	豆腐			胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節	
		チンゲン菜のスープ				チンゲン菜,葱	果物 醤油,かつお節	
		玉ねぎそうすい			米	玉葱	かつお節	
		麩と野菜の煮物			じゃが芋,片栗粉,白砂糖,玉子	胡瓜,人参	醤油,かつお節	
7 21	月	5倍粥			米			
		魚と野菜のみそ煮	魚	みそ	片栗粉,白砂糖	キャベツ,玉葱,人参	かつお節	
		青菜のスープ				青菜,葱	果物 醤油,かつお節	
		ねぎそうすい			米	葱	かつお節	
		鶏とさつま芋の煮物	鶏肉		さつま芋,片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節	
8	火	5倍粥			米			
		さつま芋のそぼろ煮	鶏肉		さつま芋,片栗粉,三温糖	人参,小松菜	醤油,かつお節	
		豆腐のみそ汁	豆腐	みそ		葉葱	果物 かつお節	
		きな粉粥5倍	きな粉		米			
		野菜と麩のひじき煮	干しひじき		さつま芋,片栗粉,白砂糖,玉子	人参	醤油,かつお節	
22	火	5倍粥			米			
		豆腐の野菜煮	豆腐		片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ		じゃが芋	葱	果物 かつお節	
		キャベツそうすい			米	キャベツ	かつお節	
		豚肉とじゃが芋の煮物	豚肉		じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参	醤油,かつお節	
9 23	水	5倍粥			米			
		豚肉と野菜煮	豚肉		片栗粉,三温糖	いんげん,玉葱,人参	醤油,かつお節	
		清汁			玉子	葉葱	果物 醤油,かつお節	
		トースト			食パン			
		肉野菜スープ	豚肉		片栗粉	玉葱,人参,葱	醤油,かつお節	
10 24	木	トースト			食パン			
		肉団子とじゃが芋の煮物	豚肉		じゃが芋,片栗粉	胡瓜	醤油,かつお節	
		野菜スープ				玉葱,人参	果物 醤油,かつお節	
		おかかそうすい	かつお節		米		かつお節	
		野菜のそぼろ煮	豚肉		片栗粉	胡瓜,玉葱	醤油,かつお節	
11 25	金	鶏野菜うどん	鶏肉		干しうどん,片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節	
		みどり煮			片栗粉	キャベツ,胡瓜,青菜	果物 醤油,かつお節	
		グリーンピースそうすい			米	グリーンピース冷	かつお節	
		麩と野菜の煮物			片栗粉,麩	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節	
12 26	土	5倍粥			米			
		豆腐の野菜煮	豆腐		片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節	
		みそ汁	みそ		じゃが芋	葱	果物 かつお節	
		キャベツそうすい			米	キャベツ	かつお節	
		豚肉とじゃが芋の煮物	豚肉		じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参	醤油,かつお節	

今月の平均栄養価 エネルギー: 438 kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 13.6g

○今月の使用予定果物: パナナ・みかん缶(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。