

日	曜日	昼食 食間食	食 材			その他 調味料等
			血や肉をのめるもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	
2	16	月 ご飯 鶏肉の香味焼き 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/たこ焼き風ポテト	鶏肉 糸削り節 油揚げ、みそ 牛乳/青のり、かつお節	米 白砂糖、ごま油	生姜、ニンニク、葱 人参、白菜、青菜 大根、人参 果物	酒、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /中濃ソース、塩
3	17	火 森お誕生会メニュー森 黒糖パン 魚のムニエル ゆず香サラダ かぼちゃのポターージュ 牛乳/切干大根ごはん//りんごジャムケーキ	魚 バナナ、牛乳 牛乳/油揚げ//調整豆乳	黒糖パン 小麦粉、油、バター 白砂糖、油 小麦粉、油、バター /米三温糖、油//薄力粉、白砂糖、りんご、バナナ	胡瓜、人参、白菜、ゆず 南瓜、玉葱 果物	酒、塩 塩、酢 塩、かつお節、ローリエ /醤油//バナナ、キウイ、バナナ
4	18	水 カレーライス コーンサラダ きのこのスープ 牛乳/豆乳もち風黒密きな粉かけ	豚肉 牛乳/調整豆乳/きな粉	米、小麦粉、じゃが芋、油 白砂糖、油 /片栗粉、黒砂糖、白砂糖	生姜、玉葱、人参、ニンニク、トマト、ピーマン キャベツ、胡瓜、ホウレンソウ、冷 果物	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、カレー粉、ローリエ 塩、酢 醤油、塩、かつお節
5	19	木 マーボー大根丼 春雨サラダ 青菜のスープ 牛乳/揚げパン	豚肉、みそ ローリエ 豆腐 牛乳/	米、片栗粉、白砂糖、ごま油 春雨、白砂糖、油 /グラニュー糖、油、ミニドックパン	グリーンピース、冷、生姜、大根、玉葱、人参、ニンニク、葱 胡瓜、人参 青菜、もやし 果物	酒、醤油、塩 塩、酢 醤油、塩、かつお節
6	20	金 けんちんうどん さつま芋甘辛煮 牛乳/中華風おこわ	豆腐、油揚げ 牛乳/豚肉	干しうどん 三温糖、さつま芋 /米、もち米、三温糖、ごま油	大根、玉葱、葱、人参 果物	みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 みりん、醤油
7	21	土 豚肉の甘辛炒め丼 キャベツのナムル みそ汁 牛乳/クラッカージャムサンド/果物	豚肉 みそ 牛乳/	米、白砂糖、ごま油 白砂糖、ごま油 玉子 /クラッカー、イチゴジャム	玉葱、人参、ニンニク キャベツ、胡瓜、人参 青菜、葱 果物	酒、みりん、醤油、塩 醤油、酢 かつお節
9	9	月 ご飯 肉団子甘酢あん かぶの即席漬 はくさいのスープ 牛乳/フルーツゼリー/せんべい	豚肉 鶏肉 牛乳//	米 片栗粉、白砂糖、油 /白砂糖/せんべい	玉葱、人参 かぶ、青菜、人参 人参、葱、白菜、ぶなしめじ 果物	酒、醤油、酢 塩 醤油、塩、かつお節 //
10	10	火 ご飯 魚の西京焼き 三色野菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳/シュガートースト	魚、みそ 生揚げ 牛乳/	米 三温糖、白ごま ごま油 /グラニュー糖、バター、食パン	生姜 青菜、人参、もやし 大根、人参、葱 果物	酒、みりん 醤油 醤油、塩、かつお節
11	25	水 食パン ミートローフ お野菜ソテー ミネストローネ 牛乳/きな粉おはぎ	豚肉 バナナ ミックスビーンズ水煮缶、グリンピース 牛乳/きな粉	黒砂糖パン パン粉、片栗粉、油 白砂糖、油 白砂糖、油 /米、もち米、白砂糖	玉葱、人参 キャベツ、人参、ほうれん草 玉葱、ホウレンソウ、人参 果物	塩、トマトケチャップ、中濃ソース 醤油、塩 塩、ローリエ /塩
12	26	木 ひじきふりかけご飯 筑前煮 みそ汁 牛乳/人参蒸しパン	干しひじき、ちりめん 鶏肉 豆腐、みそ 牛乳/調整豆乳	米、白ごま 里芋、三温糖、ごま油 /小麦粉、白砂糖、油	ゆかり ごぼう、人参、蓮根、干ししいたけ 青菜、葱 果物	みりん、醤油 酒、醤油、かつお節 かつお節 ベーキングパウダー
13	27	金 みそラーメン さつま揚げとじゃが芋の煮物 牛乳/ツナチャーハン	みそ、豚肉 刻み昆布、さつま揚げ 牛乳/つゆ	生中華麺、油 じゃが芋、白砂糖、ごま油 /米、ごま油	キャベツ、生姜、玉葱、ホウレンソウ、にら、人参、ニンニク、もやし 人参 果物	醤油、塩、かつお節、出し昆布 みりん、醤油、かつお節 /醤油、塩
14	28	土 ご飯 肉じゃが みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ	豚肉 油揚げ、わかめ、みそ 牛乳//	米 じゃが芋、三温糖、油 /ビスケット/	グリーンピース、冷、玉葱、人参 もやし 果物	みりん、醤油、かつお節 かつお節 //
23	23	月 ご飯 魚の竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 牛乳/りんごゼリー/せんべい	さば 糸削り節 みそ 牛乳//	米 片栗粉、油 焼き麩 +	生姜 白菜、人参 玉葱、キャベツ、葉葱 果物	酒、醤油 醤油、かつお節
24	24	火 クリスマス会メニュー キャロットライス ローストチキン ポテマヨサラダ キャベツのスープ 牛乳/スノーボール	鶏肉 バナナ 牛乳/	米、油 じゃが芋、白砂糖、油、マヨネーズ /小麦粉、白砂糖、粉砂糖、バター	人参 生姜、玉葱、ニンニク 人参、赤パプリカ、黄パプリカ、ローリエ キャベツ、人参 果物	塩 酒、クワーツ入醤油、トマトケチャップ 塩、酢 醤油、塩、かつお節、ローリエ

今月の平均栄養価 乳児：エネルギー514 kcal たんぱく質：20.6g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.5g ※乳児は毎日9：30に牛乳を70cc飲んでます。

幼児：エネルギー591 kcal たんぱく質：23.2g 脂質：17.0g 食塩相当量：1.8g

○今月の使用予定果物：バナナ・りんご・みかん・かき・いちご・みかん缶・パイナップル缶・白桃缶・黄桃缶（入荷状況等により日々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。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。

○3、17日にゆずを使用した献立を予定しています。