

日	曜日	食		材			その他 調味料等
		昼食	間食	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	
14	月	五目うどん かぼちゃの甘煮 牛乳/おかかおにぎり	果物	油揚げ、鶏肉	干しうどん 三温糖	青菜、玉葱、人参 南瓜	みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 醤油、塩、かつお節 /醤油
15	火	食パン ハンバーグ キャロットサラダ 野菜スープ 牛乳/ツナピラフ	果物	豚肉	テーブルロール じゃが芋、片栗粉、白砂糖、油 白砂糖、油	玉葱 胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、青菜	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、白こしょう 塩、酢、白こしょう 醤油、塩、かつお節、ローリエ /醤油、塩、白こしょう
2	水	ご飯 魚の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/揚げパン	果物	魚 糸けすり節 みそ 牛乳/	米 じゃが芋 /グラニュー糖、油、ミニドックパン	青菜、人参、もやし 葱	酒、みりん、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /
30	水	ご飯 魚の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁 牛乳/フルーツポンチ	果物	魚 糸けすり節 みそ 牛乳/	米 じゃが芋 /	青菜、人参、もやし 葱	酒、みりん、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /
3	木	ふりかけごはん 鶏じゃが みそ汁 牛乳/きな粉トースト(3日)/マカロニきな粉(17日)	果物	青のり、糸けすり節 鶏肉 豆腐、わかめ、みそ 牛乳/きな粉/きな粉	米、白砂糖 じゃが芋、三温糖、油 /食パン・白砂糖・バター/白砂糖、マカロニ	グリーンレタス、玉葱、人参	醤油 酒、醤油、かつお節 かつお節 /
4	金	ご飯 魚の竜田揚げ 青菜の磯和え 根菜みそ汁 牛乳/カルピスゼリー/せんべい	果物	魚 干しひじき、糸けすり節 生揚げ、みそ 牛乳//	米 片栗粉、油 /白砂糖、カルピス/せんべい	生姜 人参、もやし、小松菜 ごぼう、大根、人参、葱	酒、醤油 醤油、かつお節 かつお節 //
18	金	郷土料理給食『京都』 ゆかりご飯 魚の西京焼き 水菜と春キャベツのおばんざい すまし汁 牛乳/ほうじ茶ケーキ	果物	魚、みそ かまぼこ 牛乳/調整豆乳	米 白砂糖 おつゆ麩 /薄力粉、黒砂糖、油、粉糖	水菜、キャベツ、人参 玉ねぎ、えのき、絹さや、人参 /干しぶどう	油、醤油、酢 塩、醤油、かつお節 /ハーフアップ/ほうじ茶、レモン汁
5	土	肉うどん じゃが芋のきんぴら 牛乳/わかめおにぎり	果物	豚肉 牛乳/わかめ	干しうどん、片栗粉、白砂糖、油 じゃが芋、白砂糖、油 /米、白ごま	青菜、玉葱、人参 人参	酒、みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 みりん、醤油、かつお節 /酒、醤油、みりん
7	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し みそ汁 牛乳/お麩ラスク	果物	豚肉 糸けすり節 みそ 牛乳/	米 白砂糖、油 /おつゆ麩、バター、グラニュー糖	生姜、玉葱 キャベツ、人参 青菜、大根、玉葱	酒、醤油、塩 醤油、かつお節 かつお節 /
8	火	黒糖パン チキンソテー コーンサラダ オニオンスープ 牛乳/五平もち	果物	鶏肉 牛乳/赤みそ	丸パン 白砂糖、油 /米、白砂糖	キャベツ、ローリエ、人参 玉葱、ぶなしめじ	みりん、醤油、トマトケチャップ 塩、酢 醤油、塩、かつお節、ローリエ /酒、みりん
9	水	チキンカレー ちりめんサラダ 春雨スープ 牛乳/クラッカー-ジャムサンド	果物	鶏肉 ちりめん ローリエ 牛乳/	小麦粉、米、じゃが芋、油、バター 白砂糖、油 春雨 /クラッカー、ブルーベリージャム	生姜、玉葱、人参、ニンニク、トマト、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参、もやし 玉葱、チゲ野菜、人参	中濃ソース、塩、加え粉、ローリエ 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /
10	木	みそラーメン 大根のツナ和え 牛乳/たけのこごはん	果物	みそ、豚肉 ツナ 牛乳/油揚げ、鶏肉	生中華麺、油 白砂糖、ごま油 /米、白砂糖、油	生姜、玉葱、ローリエ、にら、人参、ニンニク、もやし 胡瓜、大根	醤油、塩、かつお節、出し昆布 醤油、酢 /醤油、かつお節
11	金	マーボー丼 伴三糸 清汁 牛乳/さつま芋きな粉	果物	豆腐、豚肉、みそ、赤みそ 牛乳/きな粉	米、片栗粉、三温糖、ごま油 白砂糖、ごま油 玉ふ /さつま芋、白砂糖	生姜、にら、ニンニク、葱 胡瓜、人参、もやし 玉葱、葉葱	酒、醤油 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 /塩
25	金	新入園を祝う会給食 人参ごはん 鶏肉の唐揚げ スティック胡瓜 若竹汁 牛乳/こいのぼりオープンサンド	果物	鶏肉 わかめ 牛乳/生クリーム	米、油 片栗粉、油 /食パン、白砂糖、イチゴジャム	グリーンレタス、玉葱、人参 生姜、ニンニク 胡瓜 たけのこ水煮、玉葱、葉葱	醤油、塩 酒、醤油 塩 醤油、塩、かつお節 /ピュアココア
12	土	焼肉丼 即席漬 みそ汁 牛乳/源氏パイ/果物	果物	豚肉 みそ 牛乳//	米、油 じゃが芋 /源氏パイ/	青菜、生姜、ニンニク、葱 胡瓜、大根、人参 玉葱、人参	酒、みりん、醤油 醤油、塩 かつお節 //

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。

今月の平均栄養価 3歳未満児：エネルギー461 kcal たんぱく質：20.9g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.3g
3歳以上児：エネルギー520 kcal たんぱく質：23.1g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g

○今月の使用予定果物：バナナ・清見オレンジ・しらぬい・あまなつみかん・みかん缶・もも缶（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。

○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。

○18日（金）の『郷土料理給食（京都）』は、おそろ組の誕生月の園児と考えました。

○18日（金）のおやつにほうじ茶を使用します。