

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時) 午後食+ミルク(2時半~3時頃)	食 材			その他 調味料等
			血や肉を作る(肉)	熱や力となる(毒)	体の調子をよくする(毒)	
14 28	月	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 おかかそうすい 鶏団子と野菜の煮物 果物	鶏肉	干しうどん、片栗粉 片栗粉、三温糖	青菜、玉葱 南瓜、人参	醤油、かつお節 かつお節 かつお節 醤油、かつお節
1 15	火	食パン 野菜と豚肉の煮物 野菜スープ 玉ねぎそうすい 高野豆腐のフワフワ煮 果物	豚肉	食パン 片栗粉	胡瓜、玉葱、人参 キャベツ、青菜	醤油、かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
2 16 30	水	5倍粥 魚と青菜のおかか煮 みそ汁 ねぎそうすい 麩と野菜のやわらか煮 果物	魚、糸けすり節 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	青菜、人参 葱	醤油、かつお節 かつお節 かつお節 醤油、かつお節
3 17	木	5倍粥 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁 わかめそうすい 野菜の鶏そぼろ煮 果物	豆腐、みそ わかめ 鶏肉	米 じゃが芋、片栗粉、白砂糖	グリーンレタス、冷玉葱 人参	醤油、かつお節 かつお節 かつお節 醤油、かつお節
4	金	5倍粥 魚の野菜煮 みそ汁 食パン 豆腐と野菜のスープ 果物	魚 みそ	米 片栗粉	大根、小松菜 人参、葱	醤油、かつお節 かつお節
18	金	5倍粥 魚の味噌煮 清汁 玉ねぎそうすい 三色野菜煮 果物	魚、みそ	米	人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ	かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
5 19	土	煮込みうどん じゃが芋の甘煮 肉野菜そうすい 野菜とわかめの煮物 果物	豚肉 豚肉 わかめ	干しうどん、片栗粉 じゃが芋、片栗粉、三温糖 米 片栗粉	青菜、玉葱 人参 青菜 玉葱、人参	醤油、かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
7 21	木	5倍粥 豚肉と野菜煮 みそ汁 食パン 肉野菜スープ 果物	豚肉 みそ	米 片栗粉	キャベツ、玉葱、人参 青菜、大根	醤油、かつお節 かつお節
8 22	火	食パン 鶏と野菜の煮物 オニオンスープ キャベツそうすい 鶏肉と野菜のみそ煮 果物	鶏肉	食パン 片栗粉	キャベツ、人参 玉葱	醤油、かつお節 醤油、かつお節 かつお節 かつお節
9 23	水	5倍粥 鶏肉と野菜のトマト煮 チンゲン菜スープ 人参そうすい キャベツのそぼろ煮 果物	鶏肉	米 じゃが芋、片栗粉	キャベツ、人参、トマト、ブルーベリー 玉葱、チンゲン菜	醤油、かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
10 24	木	みそ煮込みうどん 大根と胡瓜の煮物 鶏そぼろそうすい 三色野菜煮 果物	豚肉、みそ 鶏肉	干しうどん、片栗粉 片栗粉、白砂糖 米 片栗粉	玉葱、人参 胡瓜、大根 玉葱 胡瓜、人参、もやし	かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
11	金	5倍粥 豆腐と野菜のみそ煮 清汁 葉ねぎそうすい さつまいもと豚肉の甘煮 果物	豆腐、みそ	米 片栗粉、白砂糖	胡瓜、人参 玉葱、葉葱	かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
25	金	5倍粥 野菜のそぼろ煮 清汁 ねぎわかめそうすい 高野豆腐の煮物 果物	鶏肉	米 片栗粉	グリーンレタス、冷胡瓜、玉葱 人参、葉葱	醤油、かつお節 醤油、かつお節 かつお節 醤油、かつお節
12 26	土	5倍粥 豚肉のみどり煮 みそ汁 青菜そうすい 高野豆腐の野菜煮 果物	豚肉 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜、青菜、玉葱 人参	醤油、かつお節 かつお節 かつお節 醤油、かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー：426 kcal たんぱく質：14.7g 脂質：13.0g

○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。