

日	曜日	昼食 間食	食 材			その他 調味料等
			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)	
26	月	 お誕生日会メニュー チャーハン 春雨サラダ じゃが芋のスープ 牛乳/マーメレードケーキ 果物	豚肉 ハム 牛乳/無調整豆乳,生クリーム	米,ごま油 春雨,白砂糖,ごま油 じゃが芋 /油,小麦粉,白砂糖,マーメレード	コーン冷,人参葱 キャベツ,胡瓜,人参 玉葱,人参 /みかん缶	醤油,塩 醤油,塩,酢 かつお節,醤油,塩 /ベーキングパウダー
13 27	火	ご飯 豚肉のごまみそ炒め 華風大根 清汁 牛乳/パンゼリー/クラッカー 果物	みそ,豚肉 牛乳//	米 白砂糖,白ごま,ごま油 白砂糖,ごま油 玉ふ /白砂糖/クラッカー	生姜,玉葱,ニンニク 青菜,大根,人参 玉葱,葉葱 /パン缶詰,粉寒天/	酒,醤油,塩 醤油,塩,酢 醤油,塩,かつお節 //
14	水	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳/のりおかかおにぎり 果物	わかめ,鶏肉 鶏肉 牛乳/青のり,かつお節	干しうどん 片栗粉,三温糖 /米,白砂糖	玉葱,人参 グリーンピース冷,南瓜 //	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,かつお節 /醤油
15	木	ご飯 肉じゃが みそ汁 牛乳/二色蒸しパン 果物	豚肉 わかめ,みそ 牛乳/無調整豆乳	米 じゃが芋,三温糖,油 //小麦粉,白砂糖,油	白滝,玉葱,人参,グリーンピース冷 大根,葱 //	酒,醤油,かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー,ココア
16	金	夏野菜のカレー 野菜のピクルス もやしと豆腐のスープ 牛乳/フレンクッキー 果物	豚肉 豆腐 牛乳//	小麦粉,米,油,バター 白砂糖 //小麦粉,白砂糖,バター	生姜,玉葱,なす,人参,ニンニク,ピーマン,トマト,ビュレ 胡瓜,大根,人参 葉葱,もやし //	中濃ソース,塩,カレー粉,ローリエ 塩,酢 醤油,塩,かつお節 /ベーキングパウダー
28	水	ご飯 魚の煮つけ 青菜のお浸し みそ汁 牛乳/フライドポテト 果物	魚 かつお節 みそ 牛乳//	米 白砂糖,油 /じゃが芋,油	生姜 青菜,人参,もやし 南瓜,玉葱 //	酒,みりん,醤油 醤油,かつお節 かつお節 /塩,ケチャップ
1 29	木	食パン タンドリーチキン コールスロー ミネストローネ 牛乳/おかかおにぎり 果物	鶏肉,ヨーグルト ベーコン 牛乳/かつお節	食パン 白砂糖 じゃが芋,白砂糖 /米,白砂糖	玉葱,ニンニク キャベツ,人参,レモン果汁 玉葱,トマト,缶,人参 //	醤油,塩,カレー粉 塩 塩,ローリエ /醤油
2 30	金	焼きそば オクラとトマトのサラダ わかめスープ 牛乳/りんごジャムケーキ 果物	青のり,豚肉 わかめ 牛乳/無調整豆乳	蒸中華麺,油 白砂糖,ごま油 //小麦粉,白砂糖,りんごジャム,油	キャベツ,人参,ピーマン,もやし オクラ,玉葱,トマト,胡瓜 葱,えのきたけ //	酒,ウスターソース,中濃ソース,醤油,塩 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /ベーキングパウダー
3 17 31	土	豚肉の甘辛炒め丼 煮びたし みそ汁 牛乳/せんべい/果物	豚肉 油揚げ みそ 牛乳//	米,白砂糖,ごま油 白砂糖 さつま芋 /せんべい/	玉葱,人参,ニンニク 青菜,人参,もやし 玉葱 //果物	酒,みりん,醤油,塩 酒,醤油,かつお節 かつお節 //
5 19	月	 タコミートライス きゅうりのツナサラダ チキンスープ 牛乳/ぶどうゼリー/クラッカー 果物	豚肉,粉チーズ ツナ 鶏肉 牛乳//	米,小麦粉,油 白砂糖,油 /白砂糖/クラッカー	玉葱,トマト,ニンニク,ピーマン,トマト,ビュレ 胡瓜,人参,キャベツ 玉葱,人参 /ぶどうジュース,粉寒天/	ウスターソース,塩,ケチャップ,カレー粉 醤油,酢 醤油,塩,かつお節,ローリエ //
6 20	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 みそ汁 牛乳/きな粉トースト 果物	鶏肉 さつま揚げ 生揚げ,みそ 牛乳/きな粉	米 三温糖,ごま油 /白砂糖,食パン,バター	いんげん,大根,人参 玉葱,なす,葉葱 //	酒,みりん,醤油 醤油,塩,かつお節 かつお節 /
7 21	水	ピラフ ちりめんサラダ 冬瓜スープ 牛乳/焼きとうもろこし/せんべい	鶏肉 ちりめん ベーコン 牛乳//	米,油,バター 白砂糖,ごま油 //せんべい	人参,ピーマン キャベツ,胡瓜,人参 青菜,冬瓜,人参 /とうもろこし/	塩 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /みりん,醤油/
8 22	木	食パン 魚のムニエル 青菜のソテー キャベツスープ 牛乳/五平もち 果物	魚 ハム 鶏肉 牛乳/赤みそ	食パン 小麦粉,バター 油 /米,白砂糖	レモン果汁 青菜,人参 キャベツ,玉葱 //	酒,塩 醤油,塩 醤油,塩,かつお節,ローリエ /酒,みりん
9 23	金	冷やし中華 ごぼうサラダ 牛乳/昆布ご飯 果物	ハム 牛乳/油揚げ,刻み昆布	中華麺,白砂糖,ごま油,油 白砂糖 /米,白砂糖,ごま油	胡瓜,人参,もやし キャベツ,胡瓜,ごぼう,人参 /人参	醤油,塩,酢,かつお節 マヨドレ,醤油 /醤油
10 24	土	ケチャップライス ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳/クラッカー/果物	鶏肉 ハム 牛乳//	米,油 じゃが芋,白砂糖 /クラッカー/	玉葱,コーン冷,ピーマン 胡瓜 青菜,人参,玉葱 //果物	塩,ケチャップ 醤油,マヨドレ 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496kcal たんぱく質21.8g 脂質15.0g 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564kcal たんぱく質24.4g 脂質15.4g 食塩相当量1.7g

- 今月の使用予定果物：なし・バナナ・すいか・オレンジ属（みかん缶など）（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。

 [そうぐみの誕生月の子のリクエストメニューを取り入れています。<26日\(月\)お誕生日会メニュー>](#)