

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
10月24日	月	米飯		豚肉	米	胡瓜,人参,白菜	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮			片栗粉	人参,白菜	
11月25日	火	チンゲン菜のスープ	果物		米	人参,白菜,葱	醤油,かつお節
		ねぎご飯			片栗粉	葱	
12月26日	水	野菜煮			米	玉葱,人参	醤油,かつお節
		米飯			片栗粉	白菜,人参	
13月27日	木	魚と野菜のごま煮	果物	魚	米	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁		みそ	片栗粉,三温糖,白ごま	大根,葉葱	
14月28日	金	青のりおかかご飯	果物	青のり,糸けすり節	米	大根,人参	醤油,かつお節
		豚肉と大根の煮物		豚肉	片栗粉,三温糖		
1月15日	土	食パン		鶏肉	食パン	人参,ブロッコリー	醤油,かつお節
		鶏肉とブロッコリーの煮物	果物	鶏肉	片栗粉	南瓜,玉葱	
2月3日	月	野菜スープ	果物	わかめ	米	人参	醤油,かつお節
		わかめご飯		鶏肉	片栗粉	南瓜,玉葱	
3月5日	水	かぼちゃのそぼろ煮			米	人参	醤油,かつお節
		米飯		豆腐,糸けすり節	片栗粉	人参,玉葱,白菜	
4月17日	月	豆腐のおかか煮	果物	みそ	食パン	人参,玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁			片栗粉	青菜,葱	
5月19日	水	食パン		豚肉	食パン	人参,玉葱,人参	醤油,かつお節
		肉団子スープ	果物	鶏肉	片栗粉	青菜,人参,葱	
6月3日	月	煮込みうどん	果物		干しうどん,片栗粉	玉葱	醤油,かつお節
		さつま芋の甘煮			片栗粉,三温糖	葉葱	
7月7日	金	葉ねぎご飯	果物	豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		豚肉の野菜煮		豚肉	片栗粉	玉葱,人参	
8月22日	土	米飯		高野豆腐	米	人参	醤油,かつお節
		肉じゃが	果物	みそ	じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参,大根,葉葱	
9月3日	月	グリーンピースご飯	果物	高野豆腐	米	人参,大根,玉葱	醤油,かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物			片栗粉,白砂糖	大根,玉葱,人参	
10月17日	月	米飯		魚,みそ	米	玉葱,人参	かつお節
		魚と野菜のみそ煮	果物		片栗粉	青菜,葱	
11月17日	月	清汁	果物		米	玉葱	醤油,かつお節
		玉ねぎご飯			片栗粉	青菜,人参,もやし	
12月17日	月	三色野菜煮	果物		米	人参,トマト,ピーマン	醤油,かつお節
		米飯		豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	青菜,葱	
1月4日	火	豚肉と野菜のトマト煮	果物	豚肉	米	人参,玉葱	醤油,かつお節
		清汁			片栗粉	人参,青菜	
2月19日	水	そぼろご飯	果物	豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		三色野菜煮			片栗粉	人参,青菜	
3月19日	水	米飯		鶏肉	米	人参	醤油,かつお節
		じゃが芋と野菜の煮物	果物	豆腐	じゃが芋,片栗粉	胡瓜,人参,玉葱,人参	
4月19日	水	豆腐のスープ	果物		食パン	人参	醤油,かつお節
		食パン		鶏肉	片栗粉	玉葱,人参	
5月19日	水	鶏肉と野菜のスープ	果物	鶏肉	干しうどん	人参,胡瓜	醤油,かつお節
		煮込みうどん			片栗粉	青菜	
6月6日	木	野菜のそぼろ煮	果物	豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		青のりご飯		豚肉	片栗粉	人参,青菜	
7月6日	木	豚肉と野菜の煮物	果物	豚肉	片栗粉	人参	醤油,かつお節
		煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	人参,青菜	
8月21日	金	かぼちゃ煮	果物	きな粉	米	人参	醤油,かつお節
		ごまきなご飯		鶏肉	片栗粉,黒ごま	人参,かぼちゃ	
9月21日	金	豚肉と野菜の煮物	果物		米	人参	醤油,かつお節
		大豆と野菜の煮物	果物	大豆水煮缶	片栗粉	人参,青菜	
10月21日	金	みそ汁	果物	みそ	米	人参,白菜	醤油,かつお節
		ひじきご飯		干しひじき	片栗粉	人参,白菜	
11月21日	金	鶏野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	人参,白菜	醤油,かつお節
		食パン		魚	食パン	人参,玉葱	
12月8日	土	豚肉と野菜のトマト煮	果物	魚	片栗粉,砂糖	人参,玉葱,人参	醤油,かつお節
		青菜スープ			片栗粉,砂糖	人参,玉葱	
1月22日	土	玉ねぎご飯	果物	豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮			片栗粉,白砂糖	人参,玉葱	
2月21日	金	食パン		魚	食パン	人参	醤油,かつお節
		魚の野菜あんかけ	果物		片栗粉	人参,玉葱	
3月8日	土	青菜スープ	果物	鶏肉	米	人参	醤油,かつお節
		キャベツご飯			片栗粉,白砂糖	人参,玉葱	
4月8日	土	野菜の鶏そぼろ煮	果物	鶏肉	米	人参	醤油,かつお節
		米飯		豆腐	片栗粉	人参,白菜	
5月8日	土	豆腐と野菜煮	果物	みそ	さつま芋	葱	醤油,かつお節
		みそ汁			米	人参	
6月8日	土	人参ご飯	果物	豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		さつま芋のそぼろ煮			さつま芋,片栗粉,三温糖	玉葱,葉葱	

今月の平均栄養価 エネルギー：439 kcal たんぱく質：14.9g 脂質：13.7g

○今月の使用予定果物：清見オレンジ・しらぬひ・りんご・バナナ・いよかん・はっさく・みかん缶・もも缶(入庫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。