

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他 調味料等
		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)	体の潤子をよくするもの(緑)	
15	月	米飯		糸けずり節	米	人参,白菜,小松菜	醤油,かつお節,だし昆布
		野菜のおかか煮	果物	豆腐,みそ	片栗粉,白砂糖	葉葱	かつお節,だし昆布
16	火	米飯		鶏肉	米	人参,葉葱,白菜	醤油,かつお節
		鶏肉団子と野菜の煮物	果物	豚肉	白砂糖	玉葱	醤油,かつお節,だし昆布
17	火	煮込みうどん			干しうどん	キャバツ,人参	醤油,かつお節,だし昆布
		野菜のやわらか煮	果物		片栗粉		醤油,かつお節,だし昆布
18	木	米飯		鶏肉	米	キャバツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		肉団子の野菜煮	果物	豚肉	白砂糖		醤油,かつお節
19	金	食パン		鶏肉	食パン	キャバツ,胡瓜	醤油,かつお節,だし昆布
		鶏肉団子のみどり野菜煮	果物			玉葱,人参	醤油,かつお節,だし昆布
20	土	野菜スープ		鶏肉			醤油,かつお節,だし昆布
		鶏の野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉,白砂糖	大根,玉葱,人参	醤油,かつお節
21	日	米飯		豚肉	米	玉葱,人参	醤油,かつお節,だし昆布
		肉じゃが	果物	みそ	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	かつお節,だし昆布
22	月	みそ汁				玉葱,大根	醤油,かつお節,だし昆布
		高野豆腐煮	果物		米	じゃが芋,片栗粉	玉葱,人参
23	火	米飯		豆腐	米	いんげん,人参	醤油,かつお節,だし昆布
		豆腐と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉	青菜,玉葱	かつお節,だし昆布
24	水	米飯		鶏肉	米	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		鶏団子スープ	果物	鶏肉			醤油,かつお節
25	木	米飯		魚	米	人参,葉葱	醤油,かつお節,だし昆布
		魚の野菜煮	果物	魚	片栗粉	大根,人参	かつお節,だし昆布
26	金	みそ汁		焼き麩	米	大根,人参,葉葱	醤油,かつお節
		米飯		みそ	片栗粉		醤油,かつお節
27	土	米飯		みそ	米	キャバツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節,だし昆布
		米飯		豚肉	片栗粉,玉心	青菜	かつお節
28	日	米飯		豚肉	米	キャバツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		豚そぼろの野菜煮	果物	豚肉	片栗粉		醤油,かつお節
29	月	米飯		魚	米	青菜,人参	醤油,かつお節,だし昆布
		魚と野菜の煮物	果物	魚	片栗粉,三温糖	南瓜,葉葱	かつお節,だし昆布
30	火	かぼちゃのみそ汁		豆腐	食パン	青菜,人参,もやし	醤油,かつお節
		米飯		豆腐			醤油,かつお節
31	水	米飯		鶏肉,みそ	干しうどん	南瓜,玉葱,葉葱	かつお節,だし昆布
		みそ煮込みうどん	果物	みそ	片栗粉	かぶ,胡瓜,人参	醤油,かつお節,だし昆布
1	木	米飯			米	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		米飯		豚肉	片栗粉,白砂糖,玉心		醤油,かつお節
2	金	米飯		豚肉	米	玉葱,人参,トマト,ユレ	醤油,かつお節,だし昆布
		豚肉とじゃが芋のトマト煮	果物	豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	キャバツ,玉葱	醤油,かつお節,だし昆布
3	土	野菜スープ		豚肉,わかめ	米	キャバツ,人参	醤油,かつお節
		米飯			片栗粉		醤油,かつお節
4	日	米飯		鶏肉	米	玉葱,きゅうり	醤油,かつお節,だし昆布
		鶏肉と野菜の煮物	果物	鶏肉	じゃが芋,片栗粉	キャバツ,人参	醤油,かつお節,だし昆布
5	月	野菜スープ		高野豆腐	米	キャバツ,人参,玉葱	醤油,かつお節
		米飯		高野豆腐	片栗粉,白砂糖		醤油,かつお節
6	火	米飯		鶏肉	米	玉葱,人参	醤油,かつお節,だし昆布
		鶏肉団子と野菜のやわらか煮	果物	鶏肉		大根,葉葱	かつお節,だし昆布
7	水	みそ汁		みそ	米	大根,葉葱	醤油,かつお節,だし昆布
		米飯		みそ			醤油,かつお節
8	木	米飯		鶏肉	米	玉葱,人参	醤油,かつお節
		鶏肉と里芋の煮物	果物	鶏肉	里芋,片栗粉		醤油,かつお節
9	金	米飯			米	胡瓜,人参,白菜	醤油,かつお節,だし昆布
		野菜のやわらか煮	果物		片栗粉	玉葱,葱	醤油,かつお節,だし昆布
10	土	米飯		豚肉	米	フカソ菜,人参,白菜	醤油,かつお節
		ねぎスープ	果物	豚肉	片栗粉		醤油,かつお節
11	日	米飯		豚肉	米	グリーンピース,冷,玉葱,人参	醤油,かつお節
		米飯		豚肉	片栗粉,三温糖	葉葱,白菜	かつお節
12	月	米飯		豚肉	米	玉葱,人参,白菜	醤油,かつお節
		肉じゃが	果物	豚肉	じゃが芋,片栗粉,三温糖		かつお節
13	火	みそ汁		豚肉	米		醤油,かつお節
		米飯		豚肉	片栗粉,三温糖		醤油,かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー: 428 kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 13.1g
 ○今月の使用予定果物: みかん・バナナ・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。