

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	ご飯 肉団子のコーン蒸し 野菜の塩もみ 大根スープ 牛乳/チーズサブレ 果物	豚肉 牛乳/粉チーズ	米 片栗粉 /小麦粉,白砂糖,バター	生姜,玉葱,コーン缶 胡瓜,キャベツ 青菜,大根,人参,えのきたけ 果物	酒,醤油,塩 醤油,塩,かつお節
13 27	火	ご飯 魚のあずま煮 かぶのゆかり和え みそ汁 牛乳/スイートポテト 果物	魚 豆腐,みそ 牛乳/牛乳,生クリーム	米 片栗粉,三温糖,油 /さつま芋,白砂糖,バター	生姜 かぶ,青菜,人参,ゆかり 玉葱,葉葱 果物	酒,みりん,醤油 かつお節
14	水	ごまおかかぶりかけご飯 鶏肉の香味焼き 白菜の即席漬 みそ汁 牛乳/バレンタインクッキー 果物	かつお節 鶏肉 油揚げ,みそ 牛乳/	米,三温糖,白ごま 白砂糖,ごま油 /小麦粉,白砂糖,バター,粉糖	生姜,ニンニク,葱 胡瓜,人参,白菜 大根 果物	醤油 酒,醤油 醤油,塩 かつお節 /ピュアココア
28	水	ごまおかかぶりかけご飯 鶏肉の香味焼き 白菜の即席漬 みそ汁 牛乳/ココアフルーツケーキ 果物	かつお節 鶏肉 油揚げ,みそ 牛乳/無調整豆乳	米,三温糖,白ごま 白砂糖,ごま油 /小麦粉,白砂糖,粉糖,ブルーベリージャム	生姜,ニンニク,葱 胡瓜,人参,白菜 大根 /干しぶどう	醤油 酒,醤油 醤油,塩 かつお節 /ピュアココアベーキングパウダー
1 15	木	クリームスープパグッティ フレンチサラダ 牛乳/ひじきごはん 果物	ベーコン,牛乳,鶏肉 牛乳/油揚げ,干しひじき	小麦粉,パグッティ,白砂糖,油,バター 白砂糖,油 /米,三温糖,油	青菜,玉葱,人参,ぶなしめじ キャベツ,胡瓜,人参 /人参	塩,ローリエ 塩,酢 /醤油
2	金	鬼ミートライス お豆のサラダ 春雨スープ 牛乳/恵方ロール 果物	豚肉 大豆水煮 牛乳/	米,油,小麦粉,とんがりコーン 白砂糖,油 春雨 /食パン,いちごジャム	玉葱,人参,トマト,ビュレ,ニンニク,冷グリーンピース キャベツ,胡瓜,人参 玉葱,チンゲン菜,人参 果物	ケチャップ,カレー粉,塩,ウスターソース 醤油,酢 醤油,塩,かつお節
16	金	食パン ポークビーンズ ブロッコリー かぼちゃのスープ 牛乳/五平もち 果物	大豆水煮,豚肉 ベーコン,牛乳 牛乳/赤みそ	食パン じゃが芋,三温糖,油 油 /米,白砂糖	玉葱,人参,トマト缶 ブロッコリー 南瓜,玉葱 果物	醤油,塩,ケチャップ 塩 塩,かつお節 /酒,みりん
3 17	土	そぼろ丼 野菜炒め みそ汁 牛乳/せんべい/果物 果物	豚肉 みそ 牛乳//	米,三温糖,油 ごま油 さつま芋 /せんべい/	玉葱,人参 キャベツ,青菜,人参 葱 /果物	酒,醤油 醤油,塩 かつお節 //
5 19	月	切干大根のピピンパ さつま芋甘辛煮 チンゲン菜のスープ 牛乳/ボンデケーショ 果物	豚肉 鶏肉 牛乳/粉チーズ	米,白砂糖,ごま油 さつま芋,三温糖 /じゃが芋,小麦粉,片栗粉,油	青菜,生姜,切干大根,人参,ニンニク 玉葱,チンゲン菜,人参 果物	酒,みりん,醤油,塩,かつお節 みりん,醤油 醤油,塩,かつお節 /塩
6 20	火	ご飯 魚の西京焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 牛乳/ミートソースマカロニ 果物	魚,みそ 生揚げ 牛乳/鶏肉	米 三温糖,白ごま ごま油 /マカロニ,油,小麦粉,白砂糖	生姜 人参,白菜,ほうれん草 ごぼう,大根,人参,葱 玉葱,人参 果物	酒,みりん 醤油 醤油,塩,かつお節 /塩,醤油,ケチャップ
7 29	水 木	かむカムカレー ちりめんサラダ もやしのスープ 牛乳/オレンジゼリー/せんべい ※お誕生日会メニュー※ 果物	豚肉 ちりめん 牛乳//	小麦粉,米,油,バター 白砂糖,ごま油 /白砂糖,せんべい	生姜,玉葱,人参,ニンニク,塩,ぶなしめじ,トマト,ビュレ キャベツ,胡瓜,人参 チンゲン菜,もやし /みかんジュース,みかん缶詰,粉寒天/	中濃ソース,塩,カレー粉,ローリエ 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 //
21	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳/ココアボール 果物	豚肉 牛乳/	米 小麦粉,米,白砂糖,油,バター 白砂糖,油 /白砂糖,バター,小麦粉,粉糖	玉葱,トマト缶,人参,ニンニク,マッシュルーム コーン,人参,ブロッコリー 青菜,玉葱,人参 果物	中濃ソース,塩,ケチャップ,ローリエ 塩,酢 醤油,塩,かつお節,ローリエ /ピュアココア
8	木	あんかけうどん 大根と刻み昆布の煮物 牛乳/クリームパン 果物	鶏肉 刻み昆布,さつま揚げ 牛乳/	干しうどん,片栗粉,白砂糖,油 三温糖,ごま油 /クリームパン	青菜,人参,白菜 大根,人参 /	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,塩,かつお節 /
22	木	あんかけうどん 大根と刻み昆布の煮物 牛乳/ツナコーンピラフ 果物	鶏肉 刻み昆布,さつま揚げ 牛乳/ツナ缶	干しうどん,片栗粉,白砂糖,油 三温糖,ごま油 /米,油	青菜,人参,白菜 大根,人参 /玉葱,コーン缶	みりん,醤油,塩,かつお節,出し昆布 醤油,塩,かつお節 /醤油,塩
9	金	丸パン コロッケ せんキャベツ 野菜スープ 牛乳/鮭おにぎり 果物	豚肉 ベーコン 牛乳/鮭フレーク	丸パン 小麦粉,パン粉,じゃが芋,油 白砂糖,油 /米,白ごま	玉葱 キャベツ 青菜,玉葱,人参 /	中濃ソース,塩 塩,酢 醤油,塩,かつお節,ローリエ /
10 24	土	鶏すき丼 三色野菜和え みそ汁 牛乳/クラッカー/果物 果物	焼き豆腐,鶏肉 みそ 牛乳//	米,白砂糖,油 /クラッカー/	玉葱,人参 青菜,人参,もやし 南瓜,葱 /果物	醤油,かつお節 醤油,かつお節 かつお節 //

今月の平均栄養価 乳児：エネルギー518kcal たんぱく質22.0g 脂質16.3g 食塩相当量1.3g ※乳児は毎日9：30に牛乳を70cc飲んでます。  
 幼児：エネルギー600kcal たんぱく質24.6g 脂質17.0g 食塩相当量1.5g

○今月の使用予定果物：バナナ・りんご・みかん・いよかん（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。

📌そうぐみの誕生日の子のリクエストメニューを取り入れています。<21日(水)お誕生日会メニューの昼食・おやつ>