

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 月 16	ご飯 さばのしょうが煮 みそだれポテト のっぺい汁	牛乳 ホットドッグ (卵禁/代替えせんべい)	さば・みそ・普通牛乳・ウイン ナーソーセージ	精白米・三温糖・じゃがいも・ 油・さといも・ロールパン	しょうが・だいこん・にんじん・長 ねぎ・キャベツ
3 ・ 火 17	キーマカレー ワンタン風スープ あおのりいりこ	牛乳 納豆チャーハン	ぶたひき肉・大豆・プロセス チーズ・鶏ひき肉・煮干し・普 通牛乳・納豆	精白米・油・三温糖・ワンタン の皮・ごま油・砂糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・り んご・ホールのトマト・トマトケ チャップ・焼きのり・ながさきはく さい・乾しいたけ・長ねぎ・あおの り・青ねぎ
4 ・ 水 18	ご飯 小松菜ふりかけ シューマイ 豆腐ときくらげの中華スープ みかん	牛乳 レバーの竜田揚げ	釜揚げしらす・かつお節・ぶた ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・ ぶた肝臓	精白米・ごま油・三温糖・緑豆 はるさめ・しゅうまいの皮・砂 糖・片栗粉・油	こまつな・たまねぎ・冷凍コーン・ きくらげ・ほうれんそう・にんじ ん・みかん・しょうが
5 ・ 木 19	食パン チキングラタン トマトスープ バナナきなこ	牛乳 ツナそばろおにぎり	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・ プロセスチーズ・きな粉・まぐ ろ油漬缶詰	食パン・マカロニ・スパゲ ティ・有塩バター・薄力粉・パ ン粉・じゃがいも・オリーブ 油・砂糖・精白米・すりごま	たまねぎ・ほうれんそう・にんじ ん・冷凍コーン・ホールのトマト・パ ナナ
6 ・ 金 20	ご飯 油淋鶏 ブロッコリーのごま和え けんちん汁	牛乳 ピザトースト	鶏もも・油揚げ・普通牛乳・ま ぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	精白米・片栗粉・油・三温糖・ ごま油・いりごま・さといも・ 食パン	にんにく・しょうが・長ねぎ・ブ ロccoli・ごぼう・にんじん・長 ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・冷凍 コーン・トマトケチャップ
7 ・ 土 21	カオマンガイ風炊き込みご飯 さつま芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 せんべい チーズ	鶏もも・みそ・普通牛乳・プロ セスチーズ	精白米・油・砂糖・さつまい も・しょうゆせんべい	にんにく・しょうが・にんじん・グ リンピース・冷凍コーン・長ねぎ・ たまねぎ・みかん
9 ・ 月 ・ 火 24	わかめご飯 カジキのカレー照り焼き ひじきとツナのサラダ わかめとコーンの味噌汁	牛乳 大学芋	めかじき・まぐろ水煮缶詰・み そ・普通牛乳	精白米・三温糖・ふ・さつまい も・砂糖	カットわかめ・キャベツ・にんじ ん・乾ひじき・冷凍コーン・乾わか め
10 ・ 火 ・ 水 25	ご飯 麻婆豆腐 みぞれ汁 みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・ 鶏もも・油揚げ・普通牛乳・脱 脂粉乳	精白米・ごま油・砂糖・片栗 粉・ホットケーキミックス・油	にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・だ いこん・ほうれんそう・こねぎ・み かん
12 ・ 木 26	ロールパン (卵禁/除去食) カレーの香草焼き にんじんの和風グラッセ かぼちゃシチュー	牛乳 いももち	まがれい・パルメザンチーズ・ 鶏もも・普通牛乳・脱脂粉乳	ロールパン・パン粉・オリーブ 油・油・薄力粉・じゃがいも・ 片栗粉・砂糖	にんじん・くりかぼちゃ・ぶなしめ じ・たまねぎ
13 ・ 金 27	ご飯 ひじきふりかけ 鶏肉おでん (卵禁/うずら除去食) 小松菜のツナ和え	牛乳 バナナブラウニー	鶏もも・焼き竹輪・うずら卵水 煮缶詰・まぐろ水煮缶詰・普通 牛乳	精白米・いりごま・ごま油・三 温糖・じゃがいも・砂糖・ホッ トケーキミックス・油	乾ひじき・だいこん・にんじん・こ まつな・冷凍コーン・バナナ
14 ・ 土 28	あんかけうどん ジャガイモとコーンのソテー バナナきなこ	牛乳 せんべい ビスケット	鶏もも・きな粉・普通牛乳	うどん・油・片栗粉・じゃがい も・砂糖・しょうゆせんべい・ ビスケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ コーン・バナナ

★9日・24日のわかめご飯は園に備蓄している災害用ご飯を使用します。
食品成分のご確認よろしくお願いいたします。



原材料

うるち米 (国産)、味付乾燥具材 (食塩、わかめ、砂糖、昆布エキス、でん粉、ホタテエキス) / 調味料 (アミノ酸等)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
536 Kcal	22.3 g	18.3 g	237 mg	2.5 mg	725 μg	0.29 mg	0.53 mg	24 mg