



9月献立表



令和5年

ナーサリー新井園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩こうじ炒め かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	ポップコーン せんべい 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 塩こうじ 砂糖 ポップコーン せんべい	干しいたけ 大根 なす 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
2	土	牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろかけ 白菜のお浸し チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 小松菜 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
4	月	牛乳	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ バイナップル 麦茶	卵を使わないマーメイド ドマドレーヌ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バイナップル	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
5	火	牛乳	野菜パン きのことスープ コロケク 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	青のりおにぎり 小魚 麦茶	煮干し 牛乳	野菜パン コロケク 油 片栗粉 米	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 バナナ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
6	水	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 切干大根のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 長ねぎ なす 昆布 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 チンゲン菜 トマト グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
7	木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの海苔和え オレンジ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ 小松菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
8	金	牛乳	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	シュガートースト 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	人参 干しいたけ しょうが 白菜 ほうれん草 昆布 なす 玉ねぎ さやいんげん 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
9	土	牛乳	ご飯 コンソメスープ マーボー春雨 フレンチドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 油 砂糖 片栗粉	人参 しめじ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく フロccoli コーン ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 料理酒 穀物酢 麦茶
11	月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	卵を使わないクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが 大根 人参 ほうれん草 バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
12	火	牛乳	ご飯 味噌汁 ミートローフハヤシソース しらす入りサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 白菜 えのき茸 昆布 ひじき 玉ねぎ チンゲン菜 もやし オレンジ りんごソース	水 塩 ハヤシソース 穀物酢 麦茶
13	水	牛乳	麦ご飯 すまし汁 あじの味噌焼き ポテトの和風バター和え パナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	高野豆腐 あじ 味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃが芋 無塩バター せんべい	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 きゅうり パセリ りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
14	木	牛乳	あんかけ焼きそば 野菜スープ 海蓬サラダ 梨 麦茶	きのこご飯 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し 牛乳	高し中華麺 油 片栗粉 砂糖 米	もやし 人参 にら 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 白菜 パプリカ 焼きしめじ えのき茸 しいたけ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 塩
15	金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味炒め 野菜の和え物 ジョア 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 ジョア 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 人参 しめじ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16	土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 スティック野菜 パナナ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 さつまいも 小切粒 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり 大根 バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
19	火	牛乳	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ ミルクゼリー 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 無塩バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ チンゲン菜 アガー コーン	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
20	水	牛乳	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの和え物 バイナップル 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 きび 黒米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 切干大根 なめこ 小松菜 昆布 白菜 しらす グリンピース 南瓜 きゅうり バイナップル 青のり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
21	木	牛乳	ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ちんすこう 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 フロccoli グレープフルーツ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22	金	牛乳	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し パナナ 麦茶	きな粉おはぎ 小魚 麦茶	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 煮干し 牛乳	米 昆布 小切粒 片栗粉 油 もち米 砂糖	しいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが ほうれん草 白菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
25	月	牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 なめたけ和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 せんべい	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 バイナップル オレンジジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
26	火	牛乳	ご飯 ベーコンスープ ツナとじゃが芋の炒め物 フロccoliサラダ チーズ 麦茶	味噌ご飯 小魚 麦茶	ベーコン かつおフレーク チーズ 味噌 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	人参 えのき茸 パセリ パプリカ グリンピース フロccoli もやし コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
27	水	牛乳	チャーハン 野菜スープ ビーフンと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 ビーフン 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ コーン ビーマン 白菜 干しいたけ にら きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶
28	木	牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきと厚揚げの煮物 オレンジ 麦茶	いちごプリン 牛乳	味噌 ぶり 厚揚げ 牛乳	米 油 いちごプリンの素	干しいたけ キャベツ 大根 しめじ 昆布 ひじき 人参 しらす 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29	金	牛乳	五目うどん ポテトサラダ ヨーグルト 麦茶	スイートポテト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつまいも 無塩バター	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
30	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 甘酢和え パナナ 麦茶	きな粉パンケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ もやし パナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
現 平均量	563	20.1	17.4	273	1.4
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
現 平均量	455	16.4	14.1	228	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



9月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩こじ炒め かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 塩こじ 砂糖 薄力粉	干しいたけ 大根 なす 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2	土	牛乳	軟飯 味噌汁 厚揚げのそぼろかけ 白菜のお浸し チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 味噌 厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 チーズ きな粉	米 小切鮎 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 小松菜 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
4	月	牛乳	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 フレンチサラダ オレンジ 麦茶	卵を使わないマーレード マドレーヌ 牛乳	牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーレード	人参 コーン わかめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5	火	牛乳	野菜パン きのことスープ 焼きコロッケ 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	青のりおにぎり 麦茶	牛乳	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 米	玉ねぎ エリンギ えのき巻 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 バナナ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
6	水	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め 切干大根のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 ソンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 長ねぎ なす 昆布 玉ねぎ ビーマン 切干大根 チンゲン菜 トマト グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
7	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え オレンジ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 大根 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ 小松菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8	金	牛乳	【白露】夕焼け軟飯 すまし汁 かれの照り焼き 茄子の味噌炒め 梨(加熱) 麦茶	シュガートースト 牛乳	牛乳 かわい 味噌	米 小切鮎 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	人参 干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 なす 玉ねぎ さやいんげん 梨	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 塩 万能つゆ 麦茶
9	土	牛乳	軟飯 コンソメスープ 春雨のそぼろ炒め フレンチドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 豚ひき肉 味噌 チーズ	米 春雨 油 砂糖 片栗粉	人参 しめじ 玉ねぎ もやし ブロッコリー コーン ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
11	月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 納豆	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
12	火	牛乳	軟飯 味噌汁 ミートローフ しらす入りサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト 赤ちやんせんべい 麦茶	牛乳 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす ヨーグルト スキムミルク	米 パン粉 油 砂糖 赤ちやんせんべい	干しいたけ 南瓜 白菜 えのき巻 昆布 ひじき 玉ねぎ チンゲン菜 もやし オレンジ りんごソース	水 塩 トマケチャップ 穀物酢 麦茶
13	水	牛乳	軟飯 すまし汁 たららの味噌焼き ポテトの和風バター和え パナナ 麦茶	りんごゼリー 赤ちやんせんべい 牛乳	牛乳 高野豆腐 たら 味噌	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 赤ちやんせんべい	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 きゅうり パナナ りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
14	木	牛乳	あんかけ焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ 梨(加熱) 麦茶	きのこご飯 麦茶	牛乳 豚肉 油揚げ	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 米	もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 白菜 パプリカ 梨 しめじ えのき巻 しいたけ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 塩
15	金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜の和え物 オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	牛乳 木綿豆腐 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 人参 しめじ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16	土	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 スティック野菜 パナナ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	牛乳 味噌 豚肉	米 さつま芋 小切鮎 油 ソネエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり 大根 バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
19	火	牛乳	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ ミルクゼリー 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏肉	米 油 無塩バター じゃが芋 ソネエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ チンゲン菜 アガー コーン	トマケチャップ 塩 チキンスープの素 水 麦茶 ベーキングパウダー
20	水	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの和え物 オレンジ 麦茶	青のりふかし芋 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 焼き豆腐	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 なめこ 小松菜 昆布 白菜 グリンピース 南瓜 きゅうり オレンジ 青のり	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
21	木	牛乳	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが トマドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ブロッコリー コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22	金	牛乳	【秋分】秋の炊き込み軟飯 味噌汁 鮭の竜田焼き ほうれん草のお浸し パナナ 麦茶	きな粉おにぎり 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉	米 小切鮎 片栗粉 油 砂糖	まいいたけ 人参 さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 麦茶 塩
25	月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	オレンジゼリー 赤ちやんせんべい 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 赤ちやんせんべい	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめこ グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
26	火	牛乳	軟飯 コンソメスープ ツナとじゃが芋の炒め物 ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	味噌軟飯 麦茶	牛乳 かつおフレーク チーズ 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖	人参 えのき巻 パセリ パプリカ グリンピース ブロッコリー もやし コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
27	水	牛乳	チャーハン 野菜スープ ビーフンと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	赤ちやんせんべい バナナ 牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 油 ビーフン 砂糖 赤ちやんせんべい	玉ねぎ コーン ビーマン 白菜 干しいたけ たら きゅうり 人参 グレープフルーツ パナナ	チキンスープの素 万能つゆ 料理酒 水 穀物酢 麦茶
28	木	牛乳	軟飯 味噌汁 たららの照り焼き ひじきと厚揚げの煮物 オレンジ 麦茶	いちごプリン 牛乳	牛乳 味噌 たら 厚揚げ	米 油 いちごプリンの素	干しいたけ キャベツ 大根 しめじ 昆布 ひじき 人参 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29	金	牛乳	五目うどん ポテトサラダ ヨーグルト 麦茶	スイートポテト 麦茶	牛乳 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん じゃが芋 ソネエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 無塩バター	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
30	土	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 甘酢和え パナナ 麦茶	きな粉パンケーキ 牛乳	牛乳 木綿豆腐 味噌 鶏肉 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ えのき巻 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ もやし パナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量					
平均量	361	13.2	10.1	171	1.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

9月献立表【補食・夕食】

令和5年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名		あか	さいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 野菜サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 大根 人参	水 塩 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ
2	土	ご飯 味噌汁 かれのい香味焼き 甘酢和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 かれい	米 油 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 しょうが もやし 人参 わかめ 青のり	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 鰹物酢 麦茶
4	月	ご飯 すまし汁 豚肉の旨味増量 ポテトサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 小切鰹 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ
5	火	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 野菜の煮浸し 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米 砂糖 せんべい	干しいたけ 白菜 昆布 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
6	水	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き もやしのさっぱり和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 油 砂糖	干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 にんにく しょうが もやし きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 鰹物酢 麦茶 塩
7	木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ テンゲン菜 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
8	金	ご飯 味噌汁 厚揚げのケチャップ炒め お浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	油揚げ 味噌 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖	干しいたけ なす 昆布 玉ねぎ 白菜 人参	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
9	土	ご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き じゃが芋炒め 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 たら	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	干しいたけ もやし 人参 昆布 グリーンピース 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
11	月	ご飯 味噌汁 鮭のチャンプルー わかめの酢の物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鮭ひき肉	米 車麩 油 砂糖	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 わかめ わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 鰹物酢 塩 麦茶
12	火	焼き鶏丼 味噌汁 かぼちゃの和風マヨ和え 麦茶	ミニ焼き鶏丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ	焼きのり 干しいたけ もやし テンゲン菜 昆布 南瓜 白菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
13	水	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 大根のきんぴら 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 大根 人参 万能ねぎ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
14	木	ご飯 味噌汁 さばの味噌焼き テンゲン菜の炒め物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	高野豆腐 味噌 さば	米 砂糖 油 クラッカー	干しいたけ 白菜 昆布 テンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
15	金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のオーロラソース焼き ペイクドポテトサラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	キャベツ コーン 人参 パセリ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 鰹物酢 麦茶
16	土	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 切干大根サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ もやし 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
19	火	鶏そぼろ丼 味噌汁 じゃが芋ソテー 麦茶	ミニ鶏そぼろ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖 じゃが芋 油	しょうが 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
20	水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ 麦茶	しらすご飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 しらす	米 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 昆布 白菜 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 鰹物酢 塩 麦茶
21	木	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 漬物マヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 焼きのり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
22	金	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘酢煮 大根の和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 厚揚げ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 せんべい	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 鰹物酢 麦茶
25	月	ご飯 すまし汁 かれのい味噌焼き かぼちゃの煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	かれのい 味噌 かつお節	米 小切鰹 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 南瓜 人参 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
26	火	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め キャベツの和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 せんべい	干しいたけ もやし 昆布 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
27	水	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の旨煮 もやしのマヨ和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 しらす	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 もやし コーン	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
28	木	豚丼 コンソメスープ しらすのサラダ 麦茶	ミニ豚丼 麦茶	豚肉 しらす	米 砂糖 油	玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 塩 鰹物酢 麦茶
29	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 春雨炒め 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 かつま芋 油 砂糖 醤油	干しいたけ 切干大根 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	水 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
30	土	ご飯 味噌汁 たらの煮付け じゃが芋の和え物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 たら	米 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ キャベツ もやし 昆布 人参 小松菜 ゆかり	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 目標量					
食 平均量	467	16.5	9.8	76	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。