



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
昼食				雑穀ごはん、 車麩のフライ、 じゃが芋豆乳マヨネーズサラダ、 ごぼうの味噌汁	ごはん、 豆カレー、 鶏のカレーグリン、 人参のドレッシングサラダ 
使用率					
	10	11 新月メニュー	12 お家からのお弁当(新月)	13	14
昼食	梅じゃご飯、 車麩とじゃが芋のカレー煮、 キャベツ麺ドレッシングサラダ、 じゃが芋の味噌汁、胡麻団子	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁		わかめご飯、 きんぴらごぼう、 納豆の梅おろし和え、 キャベツの味噌汁	アマランサスご飯、 鶏のから揚げ、 人参のドレッシングサラダ、 海藻の味噌汁
使用率					
	17	18	19 お家からのお弁当	20	21
昼食	わかめご飯、 トマトと車麩のグリル、 春雨サラダ、 きのこの味噌汁	筍ご飯、 鶏の塩から揚げ、 納豆和え(青菜)、 トマトの味噌汁		アマランサスご飯、 ひじきの煮物、 納豆和え、 ごぼうの味噌汁	雑穀ごはん、 鶏の俵蒸し、 きのこの和え物、 青菜の味噌汁
使用率					
	24	25 満月メニュー	26 お家からのお弁当(満月)	27	28
昼食	梅じゃご飯、 大根と車麩の煮物、 青菜の磯辺和え、 玉ねぎの味噌汁、マラーカオ	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁		切り干し大根ご飯、 厚揚げの甘酢餡、 納豆和え、 豆腐とわかめの味噌汁	雑穀ごはん、 野菜カレー、 鶏のカレーグリン、 コールスローサラダ 
使用率					
	31	<div style="border: 2px solid brown; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>平均栄養価</p> <p>エネルギー：449 kcal たんぱく質：15.2 g</p> <p>脂 質：13.6 g カルシウム：163 mg</p> <p>食塩相当量：2.8 g</p> </div>    			
昼食	ゆかりごはん、 車麩のフライ、 人参のドレッシングサラダ、 筍の味噌汁				
使用率					

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。

★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を  のマークで表示しています。

5つ → 80~100% 使用
 4つ → 60~79% 使用
 3つ → 40~59% 使用
 2つ → 30~49% 使用
 1つ → 20%以下