



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前					5
昼食					アマランサスご飯、豆腐とひじきの俵蒸し、切干大根と青菜の和え物、新じゃがとわかめの味噌汁
午後					
	8	9	10	11	12
昼食	青菜ご飯、車麩のフライ、納豆和え、海藻と高野豆腐の味噌汁、いりこ	小豆ご飯、切干大根の煮物、白和え、圓の味噌汁、いりこ		キヌアご飯、鶏と野菜の生姜蒸し、春の玉ねぎドレッシングサラダ、大根と青菜の味噌汁	春のカレーピラフ、人参ドレッシングサラダ、春雨スープ、りんごゼリー
	15	16	17	18	19
昼食	雑穀ご飯、切干大根のチャブチェ風、納豆和え、玉ねぎと海苔の味噌汁、いりこ	筍ご飯、豆腐と青菜の炒め物、ポテトサラダ、春のごぼうの味噌汁、いりこ		キヌアご飯、鮭のみりん焼き、青菜と大根の磯辺和え、5色のお澄まし	中華ご飯、だけのこの中華炒め、キャベツのナムル、生姜スープ、いりこ
	22	23	24	25	26
昼食	ゆかりご飯、大根と車麩の煮物、納豆和え、キャベツとわかめの味噌汁、いりこ	キヌアご飯、生姜焼き、コールスローサラダ、大根の味噌汁		小豆ご飯、春の切干大根の煮物、白和え、圓の味噌汁、いりこ	黒米ご飯、春の野菜カレー、人参ドレッシングサラダ、米粉のよもぎ蒸しパン
	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★毎日の有機（オーガニック）食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。</p> <p>4つ → 95% 使用以上    3つ → 80~95% 使用</p> <p>2つ → 50~80% 使用    1つ → 50%以下</p> </div>		
昼食	【昭和の日】	春の青豆ご飯、切干大根のカレー煮、Caひじき煮、豆腐とわかめに味噌汁			

鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン(給食)3つ星」を取得しています。

- ※ 献立欄の緑色の太字の献立は、有機食材使用率が80%以上です。
- ※ 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、スプーンを持って来てください。
- ※ もも組には午前のおやつとして『豆乳ドリンク』、給食には『グリーン野菜』がプラスされます。
- ※ いりこは年少組以上に提供いたします。

平均栄養価	
エネルギー：418 kcal	たんぱく質：15.9 g    脂 質：14.0 g
カルシウム：290 mg	鉄 分：4.2 g    カリウム：687 mg
食物繊維：7.6 g	食塩相当量：1.6 g