


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食	★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。 4つ → 95% 使用以上    3つ → 80~95% 使用 2つ → 50~80% 使用    1つ → 50% 以下				
	3	4	5 【家からのお弁当】	6 【新月メニュー】	7
昼食	生姜ご飯 ひじきの煮物 納豆和え（青菜・梅） じゃがいもの味噌汁、いりこ	キヌアご飯 ポークチャップ キャベツの磯辺和え 青菜の味噌汁、いりこ		小豆ご飯 夏の切り干し大根の煮物 夏の白和え 園の味噌汁、いりこ	梅ご飯 豆腐のトマト味噌焼き 納豆和え（海苔・胡麻） 海苔の味噌汁、いりこ
午後	梅じゃこご飯おむすび			梅じゃこご飯おむすび	夕焼けご飯おむすび
					
	10	11	12 【家からのお弁当】	13	14
昼食	ゆかりご飯 春雨のチャプチェ 納豆和え（青菜・人参） かぼちゃの味噌汁、いりこ	黒米ごはん キーマカレー 人参ドレッシングサラダ（梅雨） りんごゼリー		中華炊き込みご飯 チンジャオロース ブロッコリーのナムル わかめスープ、いりこ	トマトご飯 厚揚げの中華蒸し 納豆和え（青菜・人参） ニラのスープ、いりこ
午後	わかめじゃこおむすび			きなこ飴	梅じゃこご飯おむすび
					
	17	18	19 【家からのお弁当】	20	21
昼食	キヌアご飯 青菜と豆腐の炒め煮 納豆和え（梅・じゃこ） 海苔の味噌汁、いりこ	黒米ごはん 夏野菜と厚揚げのみぞれ和え 青菜の磯辺和え 豆腐の味噌汁、いりこ		ゆかりご飯 鮭のみりん焼き さっぱりサラダ 大根の味噌汁	アマランサスご飯・納豆添え 厚揚げのグリル ひじきとキャベツの和え物 生姜スープ、いりこ
午後	米粉のきなこ蒸しパン			夕焼けご飯おむすび	梅じゃこご飯おむすび
					
	24 【満月メニュー】	25	26	27	28
昼食	小豆ご飯 夏の切り干し大根の煮物 夏の白和え 園の味噌汁、いりこ	わかめご飯 厚揚げの甘酢餡 納豆和え（青菜・梅） 玉ねぎの味噌汁、いりこ	アマランサスご飯・納豆添え 豆腐のトマト味噌焼き 切干梅漬け ニラの味噌汁	キヌアご飯 青菜と豆腐の炒め煮 納豆和え（青菜・人参） 海苔の味噌汁、いりこ	キヌアご飯 夏のじゃがいもカレー 人参ドレッシングサラダ（梅雨） 水無月（GF）
午後	ゆかりご飯おむすび			梅じゃこご飯おむすび	米粉のマラーカオ
					

平均栄養価

エネルギー：477kcal/ タンパク質：18g/ 脂質：13.3/ カルシウム：220mg/ 鉄分：4.2mg/ カリウム796mg/ 食物繊維：7.3g/ 食塩相当量：1.7g

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。

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あります。  
 もも組のみ午前のおやつとして『豆乳ドリンク』が提供されます。  
 おやつは2時半以降まで残っている園児にのみ提供されます。

 このマークが書いてある日はスプーンを持参してください。

