

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	1		2		3	【家からのお弁当】	4	【地産地消の日】	5	【新月メニュー】
昼食	生姜ご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え(きゅうり) 茄子の味噌汁		黒米ご飯 夏野菜カレー 人参ドレッシングサラダ りんごゼリー、いりこ				黒米ごはん 厚揚げのグリル 青菜の和え物 トマトの味噌汁		小豆ご飯 夏の切干大根の煮物 夏の白和え 園の味噌汁、いりこ	
午後	大根もち						わかめご飯おむすび		人参ゼリー	
	8		9		10		11		12	
昼食	キヌアご飯 春雨炒め 納豆和え(きゅうり・ひじき) 玉ねぎの味噌汁、いりこ		雑穀ご飯 麻婆豆腐 きゅうりと揚げの酢の物 生姜スープ、いりこ				中華炊き込みご飯 チンジャオロース トマトともやしのナムル わかめスープ、いりこ		雑穀ご飯 夏野菜と厚揚げの味噌汁 納豆和え(きゅうり、梅、わかめ) 茄子の味噌汁、いりこ	
午後	海苔ポテト						青菜のおむすび		きなこ飴	
	【祝日】		16		17		18		19	
昼食			とうもろこしご飯 切り干し大根のチャブチェ風 豆乳ドレッシングサラダ 海藻の味噌汁、いりこ				黒米ごはん ポークカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジゼリー、いりこ		キヌアご飯 甘酢餡 納豆和え(きゅうり、梅、わかめ) 青菜の味噌汁、いりこ	
午後							わかめじゃこおむすび		もちもち米粉ドーナッツ	
	22		23		24		25		26	
昼食	小豆ご飯 夏の切干大根の煮物 夏の白和え 園の味噌汁、いりこ		黒米ご飯 夏野菜カレー 人参ドレッシングサラダ 海苔ポテト、いりこ		キヌアご飯 魚のみりん焼き 納豆和え(オクラ) かぼちゃの味噌汁		生姜ご飯 厚揚げのトマト味噌焼き 海藻和え 豆腐の味噌汁		トマトご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え(きゅうり) 茄子の味噌汁、いりこ	
午後	人参ゼリー						梅じゃこご飯おむすび		海苔ポテト	
	29		30		31		<div style="border: 1px solid 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	とうもろこしご飯 豆腐のねぎ味噌焼き 海藻の和え物 玉ねぎの味噌汁、いりこ		キヌアご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え(きゅうり) トマトの味噌汁、いりこ		雑穀ご飯 麻婆茄子 春雨サラダ わかめスープ、いりこ					
午後	米粉のマーラーカオ									

平均栄養価

エネルギー：461kcal / タンパク質：16.5g / 脂質：13.3g / カルシウム：208mg / 鉄分：3.8mg / カリウム748mg / 食物繊維：7.7g / 食塩相当量：1.6g



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。