

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	2	3 【新月メニュー】	4 【家からのお弁当】	5	6
昼食	雑穀ごはん 豆腐の玉ねぎ味噌焼き 納豆和え(梅、海苔) わかめスープ、いりこ	小豆ごはん 切り干し大根の煮物(夏) 白和え 基本のみそ汁、いりこ		雑穀ごはん 生姜焼き 海藻和え きのこのみそ汁、いりこ	いりこごまご飯 なすと厚揚げのみぞれ和え 納豆和え(梅、切干) 青菜のみそ汁
午後	ういろ(米粉)			わかめご飯おむすび	味噌ポテト
					
	9	10	11 【家からのお弁当】	12	13
昼食	キヌアごはん(いりこフレーク) 豆腐のトマトみそ焼き 磯辺和え(大根) 生姜スープ	雑穀ごはん なすのみそ炒め 春雨サラダ(コーン) きのこのスープ、いりこ		雑穀ごはん 豚肉入りきんぴら コールスローサラダ トマトのみそ汁、いりこ	キヌアごはん 切り干し大根のカレー煮 納豆和え(じゃこ、わかめ) かぼちゃのみそ汁、いりこ
午後	きな粉蒸しパン			ゆかりご飯おむすび	フルフル豆乳ごまプリン
					
	【敬老の日】	17 【満月メニュー】	18 【家からのお弁当】	19	20
昼食		小豆ごはん 切り干し大根の煮物(夏) 白和え 基本のみそ汁、いりこ		キヌアごはん 魚の麹焼き 納豆和え(青菜、じゃこ) キャベツと厚揚げのみそ汁	黒米ごはん 秋カレー 人参ドレッシングサラダ 豆乳甘酒ゼリー、いりこ
午後				オレンジゼリー	青菜じゃこおむすび
					
	【振替休日】	24	25	26	27
昼食		アマランサスご飯納豆添え 切り干し大根のチャブチェ バンバンサラダ きのこのスープ	キヌアごはん(いりこフレーク) 豆腐のきのこ餡 納豆和え(青菜、じゃこ) かぼちゃのみそ汁	中華ごはん 麻婆茄子 人参と揚げのナムル 春雨スープ、いりこ	金時豆ごはん 豆腐と納豆みそ焼き 切り干し大根と青菜の和え物 海藻のみそ汁、いりこ
午後				ゆかりご飯おむすび	人参ゼリー
					
	30				
昼食	雑穀ごはん 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え(のり、ごま) 大根ときこのみそ汁、いりこ	<div style="border: 1px solid green; 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>			
午後	きな粉飴				
					

平均栄養価

エネルギー：479kcal / タンパク質：17.8g / 脂質：15.2g / カルシウム：235mg / 鉄分：4.4mg / カリウム796mg / 食物繊維：7.8g / 食塩相当量：1.5g



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。