

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2 【家からのお弁当】	3 【新月メニュー】	4
昼食		黒米ごはん 秋カレー(さつまいも) 人参ドレッシングサラダ(秋) 豆乳甘酒ゼリー、いりこ		小豆ごはん 切干大根の煮物(秋冬) 白和え 基本のみそ汁	キヌアごはん 豚肉入りきんぴら 納豆和え(わかめ) 青菜のみそ汁、いりこ
午後				ゆかりご飯おむすび	甘酒蒸しパン
	7	8	9 【家からのお弁当】	10	11
昼食	ゆかりごはん 豆腐と青菜の炒め物 Caひじき煮 たまねぎのみそ汁	金時豆ごはん 厚揚げの玉ねぎ味噌焼き 春雨サラダ ごぼうのみそ汁、いりこ		キヌアごはん 豆腐のきのこ餡 青菜の磯辺和え(大根) さつまいのみそ汁、いりこ	キヌアごはん 揚げ豆腐 納豆和え(キャベツ・じゃこ) 海藻のみそ汁、いりこ
午後	わかめご飯おむすび			海苔ポテト	ゆかりご飯おむすび
	14 スポーツの日	15	16 【家からのお弁当】	17 【満月メニュー】	18
昼食		黒米ごはん 秋カレー(さつまいも) 人参ドレッシングサラダ(秋) 海苔ポテト、いりこ		小豆ごはん 切干大根の煮物(秋冬) 白和え 基本のみそ汁	キヌアごはん 生姜焼き 納豆和え(キャベツ・わかめ) けんちん汁、いりこ
午後				ふかし芋	青菜ご飯おむすび
	21	22	23	24	25
昼食	キヌアごはん 切干大根のチャブチェ 納豆和え(のりごま) 豆腐とわかめのみそ汁、いりこ	キヌアごはん 厚揚げの生姜蒸し 金時豆サラダ わかめスープ、いりこ	キヌアごはん 魚のねぎ味噌焼き 納豆和え(青菜・ごま) ごぼうのみそ汁	キヌアごはん 春雨炒め 切干大根と青菜の和え物 生姜スープ、いりこ	さつまいごはん 蓮根と厚揚げのみそ煮 納豆和え(ひじき) きのこのみそ汁、いりこ
午後	きな粉蒸しパン			甘酒蒸しパン	梅じゃこご飯おむすび
	28	29	30	31	
昼食	キヌアごはん 豆腐と青菜の炒め物 Caひじき煮 大根のみそ汁	中華ごはん 麻婆豆腐 ハンパンサラダ 春雨スープ、いりこ	青菜ごはん 豆腐のきのこ餡 納豆和え(切干) けんちん汁、いりこ	ハロウィンブラックライス 鶏グリル かぼちゃのサラダ 大根のみそ汁、いりこ	
午後	マーラーカオ			きなこ餡	

平均栄養価

エネルギー：500kcal / タンパク質：18.4g / 脂質：15.3g /
カルシウム：241mg / 鉄分：4.5mg / カリウム834mg /
食物繊維：8.2g / 食塩相当量：1.6g

★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



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。
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。
もも組の午前おやつは豆乳ドリンクは、体が冷えるため秋~冬は提供致しません。
10月は代わりに市販のお菓子を提供致します。



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。