

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
					1 【新月メニュー】
食食	<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>				小豆ご飯 切干大根の煮物（秋） 白和え 基本の味噌汁、いりこ
午後					梅じゃこおむすび
	4 【振替休日】	5	6 【家からのお弁当】	7	8
食食		ごまご飯 切干大根のチャプチェ 人参のナムル わかめスープ、いりこ		金時豆ごはん（ごま塩） 蓮根ときこのみそ煮 磯辺和え（大根） 海藻のみそ汁、いりこ	キヌアご飯 豚肉入りきんぴら 納豆和え（キャベツ） 豆腐とわかめのみそ汁、いりこ
午後				青菜じゃこおむすび	きな粉飴
	11	12	13 【家からのお弁当】	14 【地産地消の日】	15 【満月メニュー】
食食	キヌアご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え（ひじき） 長ねぎと白菜のみそ汁、いりこ	アマランサスご飯 お芋のコロッケ コールスローサラダ 玉ねぎのみそ汁、いりこ		さつまいもごはん 蓮根と厚揚げのみそ煮 磯辺和え 豆腐のみそ汁	小豆ごはん 切干大根の煮物（秋） 白和え 基本のみそ汁、いりこ
午後	さつまいもご飯おむすび			ゆかりごはんおむすび	梅じゃこおむすび
	18	19	20 【家からのお弁当】	21	22
食食	黒米ご飯 根菜カレー 人参ドレッシングサラダ（冬） 基本の蒸しパン、いりこ	里芋ご飯 蓮根の中華炒め 季節のナムル 生姜スープ、いりこ		アマランサスご飯（納豆添え） 蓮根と厚揚げのみそ煮 磯辺和え（大根） 春雨スープ	蓮根ご飯 魚の麴焼き 納豆和え（青菜） 大根のみそ汁
午後	かぼちゃ饅頭			もちもち米粉ドーナツ	甘酒蒸しパン
	25	26	27	28	29
食食	中華ご飯 春雨炒め 季節ナムル わかめスープ、いりこ	黒米ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ 米粉蒸しパン、いりこ	キヌアご飯 豆腐の納豆みそ焼き 切干大根と青菜の和え物 ごぼうのみそ汁、いりこ	雑穀ご飯 揚げ豆腐 青菜の磯辺和え 大根のみそ汁、いりこ	黒豆ご飯 さつまいものすき焼き風 納豆和え（青菜・じゃこ） 海苔と切干大根のみそ汁、いりこ
午後	ふかし芋（さつまいも）			りんご蒸しパン	かぼちゃ饅頭

平均栄養価

エネルギー：512kcal / タンパク質：17.7g / 脂質：16 g / カルシウム：243mg / 鉄分：4.3mg / カリウム834mg / 食物繊維：7.3g / 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市販菓子が提供されます。
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。