

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	2	【新月メニュー】	3		4		5		6	【家からのお弁当】
昼食	小豆ご飯(ごま塩) 切干大根の煮物(冬) 白和え(基本) 五色の味噌汁、いりこ		生姜ご飯 蓮根の中華炒め 白菜の胡麻酢和え わかめスープ、いりこ		ゆかりごはん 蓮根ときのこの味噌煮 納豆和え(ひじき) 青菜の味噌汁、いりこ		さつまいご飯 鶏のから揚げ 海藻和え 大根の味噌汁、いりこ			
午後	ういろろ						きな粉飴		揚げかき餅	
										
	9		10		11	【家からのお弁当】	12		13	
昼食	ひじきごはん 切干大根のチャブチェ 季節のナムル わかめスープ、いりこ		黒米ご飯 さつまいもカレー 人参ドレッシングサラダ(冬) オレンジゼリー、いりこ				雑穀ご飯 蓮根と厚揚げのみそ煮 納豆和え(ひじき) 青菜の味噌汁、いりこ		キヌアご飯 魚の麹焼き 納豆和え(青菜) ごぼうの味噌汁	
午後	米粉マフィン						青菜じゃこおむすび		きな粉蒸しパン	
										
	16	【満月メニュー】	17		18	【家からのお弁当】	19		20	
昼食	小豆ご飯(ごま塩) 切干大根の煮物(冬) 白和え 五色の味噌汁、いりこ		青菜ご飯 里芋コロッケ 海藻和え 蓮根の味噌汁、いりこ				黒米ご飯 根菜カレー 豆乳ドレッシングサラダ 米粉の蒸しパン、いりこ		わかめごはん 豚肉入りきんぴら 納豆和え(ひじき) 白菜とネギの味噌汁、いりこ	
午後	ういろろ						オレンジゼリー		青菜じゃこおむすび	
										
	23		24		25		26		27	
昼食	アマランサスご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え(白菜) 里芋の味噌汁、いりこ		キャロットピラフ 鶏の麹焼き コールスローサラダ ホワイトスープ マラーカオ、いりこ		雑穀ごまご飯 大根のそぼろ煮 納豆和え(ひじき) 青菜の味噌汁、いりこ		さつまいもご飯 蓮根ときのこの味噌煮 かぶのごま酢和え 白菜とねぎの味噌汁、いりこ		中華ご飯 厚揚げと野菜の中華蒸し 大根と人参のナムル わかめスープ、いりこ	
午後	わかめご飯おむすび						米粉の蒸しパン		大学芋	
										
	30		31							
昼食	<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>									
午後										

平均栄養価

エネルギー：513kcal / タンパク質：17.5g / 脂質：17.1g / カルシウム：236mg / 鉄分：4.2mg / カリウム881mg / 食物繊維：7.2g / 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。