

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食	★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				
午後					
	3	4	5 【家からのお弁当】	6	7
昼食	キヌアご飯 豆腐のねぎ味噌焼き フライピーズ 切干大根の味噌汁、いりこ	アマランサスご飯 鶏の塩から揚げ コールスローサラダ 大根の味噌汁		キヌアご飯 蓮根と厚揚げのみそ煮 切干大根と青菜の和え物 ごぼうの味噌汁、いりこ	黒米ご飯 根菜カレー 麺ドレッシングサラダ もちもち海苔蒸しパン、いりこ
午後	鬼まんじゅう			きな粉飴	納豆味噌おむすび
					
	10	11 【建国記念の日】	12 【家からのお弁当】	13 【満月メニュー】	14
昼食	ひじきご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え（わかめ） たまねぎの味噌汁、いりこ			小豆ご飯 切干大根の煮物（冬） 白和え（冬） 五色の味噌汁、いりこ	ごまご飯 生姜焼き 海藻和え みそけんちん汁、いりこ
午後	さつま芋ご飯おむすび			青菜ごはんおむすび	ごまプリン
					
	17	18	19 【家からのお弁当】	20	21
昼食	キヌアご飯 大根のそぼろ煮 納豆和え（ひじき） 青菜の味噌汁、いりこ	黒米ご飯 さつま芋カレー 麺ドレッシングサラダ りんごゼリー、いりこ		雑穀ご飯 おでん煮 納豆和え（青菜じゃこ） ごぼうの味噌汁、いりこ	アマランサスご飯納豆添え 魚の燻焼き 海藻和え 大根の味噌汁
午後	フルフル人参ゼリー			大学芋	夕焼けご飯おむすび
					
	24 【振替休日】	25	26	27	28 【新月メニュー】
昼食		わかめご飯 チャブチエ 納豆和え 味噌汁、いりこ	中華ご飯 蓮根の麻婆豆腐 季節ナムル 生姜スープ、いりこ	蓮根ご飯 厚揚げのねぎ味噌焼き 青菜と大根の磯辺和え さつま芋の味噌汁、いりこ	小豆ご飯 切干大根の煮物（冬） 白和え（冬） 五色の味噌汁、いりこ
午後				青菜ごはんおむすび	小豆蒸しパン
					

平均栄養価

エネルギー：521kcal / タンパク質：18.8g / 脂質：16.1g / カルシウム：240mg / 鉄分：4.5mg / カリウム866mg / 食物繊維：7.6g / 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。

