

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	3	4	5 【家からのお弁当】	6	7
昼食	ちらしずし 菜の花のキラキラ和え 五色のおすまし ひなあられ、いりこ 	キヌアご飯 大根のそぼろ煮 納豆和え(青菜・じゃこ) 玉ねぎの味噌汁、いりこ		青菜ご飯 じゃがいものカレー煮 納豆和え(青菜・ごま) 大根の味噌汁、いりこ	キャロットピラフ 豆腐とひじきの焼焼き 麺ドレッシングサラダ オニオンスープ、いりこ
午後	よもぎ蒸しパン			人参ゼリー	青のり蒸しパン
					
	10 【家からのお弁当】	11	12	13	14 【満月メニュー】
昼食		アマランサスご飯 チキングリル 磯辺和え(大根) ねぎの味噌汁、いりこ	雑穀ご飯 厚揚げと大根の煮物 納豆和え(梅・じゃこ) 玉ねぎとわかめの味噌汁 いりこ	黒米雑穀ご飯  じゃがいものカレー 人参ドレッシングサラダ よもぎ蒸しパン、いりこ	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 白和え 五色の味噌汁、いりこ
午後	ミレービスケット			海苔ポテト	青菜のおむすび
					
	17	18 【リクエストメニュー】	19 【家からのお弁当】	20 【春分の日】	21
昼食	中華ご飯 麻婆豆腐 アスパラのごま和え 生姜スープ、いりこ	アマランサスご飯 鮭の麹焼き キャベツとコーンのナムル 園の味噌汁 りんごゼリー、いりこ			雑穀ご飯 じゃがいものカレー煮 納豆和え(人参) たけのこの味噌汁、いりこ
午後	梅じゃこおむすび				わかめご飯おむすび
					
	24	25	26	27	28 【新月メニュー】
昼食	キヌアご飯 青菜と豆腐の炒め物 納豆和え(梅・のり) 海藻の味噌汁、いりこ	生姜ご飯 春雨炒め キャベツと人参のナムル わかめスープ、いりこ	わかめご飯 豚肉入りきんぴら 納豆和え(青菜・ごま) キャベツの味噌汁、いりこ	黒米ご飯  じゃがいものカレー 人参ドレッシングサラダ りんごゼリー、いりこ	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 白和え 五色の味噌汁、いりこ
午後	青のり蒸しパン			海苔ポテト	青菜のおむすび
					
	31				
昼食	雑穀ご飯 じゃがいものカレー煮 菜の花のキラキラ和え たけのこの味噌汁、いりこ	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;"> <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	わかめご飯おむすび				
					

平均栄養価

エネルギー：495kcal / タンパク質：17.4g / 脂質：14.8g / カルシウム：227mg / 鉄分：4.3mg / カリウム780mg / 食物繊維：7.9g / 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。

