



| 日 | 曜 | 昼食 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | おやつ | 使用食材 | |
|----|---|--|---------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------|---|--|
| 2 | 月 | ハッシュドビーフ チーズサラダ | 牛モモ肉 チーズ ハム | ご飯 なたね油 マヨネーズ | 人参 玉葱 マッシュルーム レタス 胡瓜 | ※ココアプリン あんぱんまんせんべい 牛乳 | プリンの素 牛乳 ココア 三温糖 ホイップ あんぱんまんせんべい 牛乳 | |
| 3 | 火 | 麦入りご飯 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ コンソメスープ | 鮭 | ご飯 押麦 マヨネーズ 薄力粉 マヨネーズ | かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 人参 | ◎※黒糖ラスク 牛乳 | 黒糖ロール グラニュー糖 マーガリン 牛乳 | |
| 4 | 水 | ご飯 大豆のミートソース煮 三色ゴマ和え | 大豆水煮 合挽ミンチ | ご飯 なたね油 ごま 三温糖 | 玉葱 人参 ケチャップ ほうれん草 人参 コーン | ヨーグルト ベビーあんどーナッツ 牛乳 | ヨーグルト ベビーあんどーナッツ 牛乳 | |
| 5 | 木 | ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮 | 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓 | ご飯 こんにやく なたね油 三温糖 | 人参 大根 里芋 ごぼう ねぎ しょうが | 牛乳 | 牛乳 | |
| 6 | 金 | ご飯 鶏の香味焼き じゃが芋とツナのゴマ和え コンソメスープ | 鶏もも肉 みそ まぐろ水煮 | ご飯 ごま油 じゃがいも 三温糖 ごま | にんにく ねぎ 玉葱 人参 | 七タゼリー ばかうけ 牛乳 | 七タゼリー ばかうけ 牛乳 | |
| 7 | 土 | クロワッサン コーンクリームスープ | ウインナー 牛乳 | クロワッサン じゃがいも | クリームコーン 玉葱 人参 パセリ | おかし | おかし | |
| 9 | 月 | 麦入りご飯 のしどり さつま汁 | 鶏ミンチ 鶏もも肉 みそ | ご飯 押麦 ごま 片栗粉 三温糖 さつまいも こんにやく | 玉葱 ねぎ しょうが 大根 人参 玉葱 ねぎ | ロールケーキ 牛乳 | ロールケーキ 牛乳 | |
| 10 | 火 | インディアンピラフ ブロッコリーのゴマ和え スープ | ウインナー | ご飯 なたね油 ごま 三温糖 | 玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー 玉葱 コーン | ※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳 | 食パン いちごジャム チーズ 牛乳 | |
| 11 | 水 | ご飯 カレイの唐揚げ 春雨サラダ わかめスープ | カレイ ハム | ご飯 片栗粉 なたね油 はるさめ マヨネーズ ごま 三温糖 ごま | 人参 胡瓜 わかめ | ※焼きとうもろこし チーズ 牛乳 | とうもろこし 醤油 チーズ 牛乳 | |
| 12 | 木 | 照り焼きどんぶり 即席漬け | 鶏モモ肉 | ご飯 三温糖 ごま | ねぎ しょうが 胡瓜 大根 キャベツ | ※アナスケーキ 牛乳 | HM粉 バイン缶詰 三温糖 卵 牛乳 牛乳 | |
| 13 | 金 | ロールパン 南瓜とほうれん草のクリームシチュー コーンサラダ | 鶏モモ肉 牛乳 | ロールパン 薄力粉 なたね油 マーガリン マヨネーズ | 人参 玉葱 南瓜 ほうれん草 キャベツ コーン | ※ごま昆布おにぎり 牛乳 | ご飯 ごま 塩昆布 ごま油 | |
| 14 | 土 | 即席ビビンバ | 合挽ミンチ | ご飯 なたね油 タレ ごま油 | 人参 ニラ もやし しめじ | おかし | おかし | |
| 16 | 月 | 海の日 | | | | | | |
| 17 | 火 | 焼肉どんぶり もやしスープ | 牛モモ肉 | ご飯 なたね油 タレ | キャベツ 玉葱 ねぎ もやし コーン 人参 | ※ジャコチップ ホームパイ 牛乳 | ジャコアーモンド 三温糖 醤油 みりん ホームパイ 牛乳 | |
| 18 | 水 | 二色ごはん 紅白なます 清汁 | 鶏ミンチ ジャコ かまぼこ | ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 麩 | ほうれん草 大根 人参 ねぎ | ※抹茶トースト 牛乳 | 食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティ 牛乳 | |
| 19 | 木 | 麦入りご飯 鯖の照り焼き 具沢山汁 | 鯖 豚バラ肉 みそ | ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 なたね油 | 人参 大根 玉葱 ごぼう | ※ホットケーキ 牛乳 | HM粉 卵 牛乳 メープルシロップ 牛乳 | |
| 20 | 金 | 昔なつかしナポリタン コールスロー オレンジゼリー(幼児) | ウインナー ベーコン 牛乳 | スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン マヨネーズ オレンジゼリー | 玉葱 ビーマン マッシュルーム ケチャップ キャベツ 胡瓜 | ※おかかじゃこおにぎり 牛乳 | ご飯 鯉節 ジャコ 醤油 | |
| 21 | 土 | 牛どんぶり | 牛モモ肉 焼き竹輪 | なたね油 三温糖 | 玉葱 ねぎ | おかし | おかし | |
| 23 | 月 | ご飯 鮭の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁 | 鮭 大豆水煮 油揚げ みそ | ご飯 三温糖 | 人参 ひじき 玉葱 わかめ ねぎ | ミニ食パン(オレンジ) 牛乳 | ミニ食パン(オレンジ) 牛乳 | |
| 24 | 火 | 麦入りご飯 麻婆茄子 スパゲティサラダ | 合挽ミンチ みそ ハム | ご飯 押麦 ごま油 片栗粉 なたね油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ | なす 玉葱 人参 しょうが 胡瓜 人参 | ※お好み焼き 牛乳 | 豚肉 薄力粉 卵 ソース キャベツ 長芋 削り節 青のり 牛乳 | |
| 25 | 水 | コンソメコーンごはん 棒棒鶏サラダ キャベツのスープ | 鶏ささみ ベーコン | ご飯 ゴマドレッシング | コーン 胡瓜 ミニトマト キャベツ 人参 | ※白玉豆腐ドーナツ 牛乳 | HM粉 豆腐 白玉粉 粉糖 食塩 牛乳 | |
| 26 | 木 | ご飯 チキンカツ ポトフ風スープ | 鶏ムネ肉 卵 ベーコン | ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 じゃがいも | ケチャップ 人参 キャベツ 玉葱 | チーズおかし 北の卵サブ ジョア | チーズおかし 北の卵サブ ジョア | |
| 27 | 金 | ミンチカレー ツナサラダ | 合挽ミンチ まぐろ水煮 | ご飯 なたね油 和風ドレッシング | 玉葱 人参 レタス 胡瓜 ミニトマト コーン | バナナ 野菜かりんとう 牛乳 | バナナ 野菜かりんとう 牛乳 | |
| 28 | 土 | ゆかりごはん 豚汁 | 豚バラ肉 みそ 豆腐 | ご飯 こんにやく なたね油 | ゆかり 人参 大根 玉葱 ねぎ | おかし | おかし | |
| 30 | 月 | 中華丼 胡瓜の中華漬け | 豚肩ロース | ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 | 人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜 | ※ハムとチーズのパンケーキ 牛乳 | HM粉 ハム 牛乳 ピザ用チーズ 牛乳 | |
| 31 | 火 | 麦入りご飯 筑前煮 胡瓜とカニカマの酢の物 | 鶏モモ肉 焼き竹輪 カニかまぼこ | ご飯 押麦 こんにやく なたね油 三温糖 | 人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜 | ※わらび餅 ぼたぼた焼き 牛乳 | わらび粉 三温糖 きな粉 ぼたぼた焼き 牛乳 | |

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、南瓜、胡瓜、トマト、なす、ピーマン、レタス、いんげん、とうもろこし、パイナップルです。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

| 乳児 | 蛋白質 | 17.1 g | カルシウム | 214 mg | ビタミンA (レチノール当量:RE) | 369 μg | ビタミンB2 | 0.37 mg | エネルギー | |
|----|-----|--------|-------|--------|-----------------------|---------|--------|---------|----------|--|
| | 脂肪 | 15.2 g | 鉄 | 1.4 mg | ビタミンB1 | 0.19 mg | ビタミンC | 15 mg | 457 Kcal | |
| 幼児 | 蛋白質 | 19.7 g | カルシウム | 201 mg | ビタミンA (レチノール当量:RE) | 440 μg | ビタミンB2 | 0.37 mg | エネルギー | |
| | 脂肪 | 17.0 g | 鉄 | 1.8 mg | ビタミンB1 | 0.22 mg | ビタミンC | 18 mg | 543 Kcal | |

