



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
1	火	即席ピビンパ わかめスープ	合挽ミンチ ゆで卵	ご飯 なたね油 タレ ごま油 ごま	人参 ニラ もやし しめじ わかめ	※フレンチトースト 牛乳	食パン 牛乳 卵 三温糖 マーガリン 牛乳
2	水	ご飯 ハンバーグ(きのこデミソース) コンニャクサラダ コーンポタージュスープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ハム 牛乳	ご飯 パン粉 しらたき マヨネーズ	玉葱 人参 ケチャップ しめじ 人参 胡瓜 コーン クリームコーン パセリ	鯉ポーロ かつぱえびせん カルピス	ポーロ かつぱえびせん カルピス
3	木	憲法記念日					
4	金	みどりの日					
5	土	こどもの日					
7	月	ハヤシライス コールスロー	豚肩ロース 牛乳	ご飯 じゃがいも マーガリン 薄力粉 マヨネーズ	人参 玉葱 グリーンピース ケチャップ キャベツ 胡瓜	ヨーグルト ぼんすけのり味 <small>乳児: アンパンマンせんべい</small>	ヨーグルト ぼんすけのり味 アンパンマンせんべい
8	火	麦入りご飯 けんちん汁 もつとしぐれ煮	鶏肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 押麦 さといも こんにゃく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	◎抹茶トースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティー 牛乳
9	水	ふりかけご飯 シシャモフライ 具沢山汁	シシャモ 卵 豚バラ肉 みそ	ご飯 ふりかけ 薄力粉 パン粉 なたね油	人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	※ホットケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 メープルシロップ 牛乳
10	木	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※牛乳寒天入りフルーツポンチ 牛乳	牛乳 三温糖 寒天 各種フルーツ缶詰 牛乳
11	金	ご飯 大豆のミートソース煮 ほうれん草のゴマ和え ミニ食パン	大豆水煮 合挽ミンチ	ご飯 なたね油 ごま 三温糖 ミニ食パン	玉葱 人参 ケチャップ ほうれん草	ミニメロンパン 野菜アップルジュース	ミニメロンパン キャラットアップルジュース
12	土	ビーフンチャー	牛モモ肉	じゃがいも なたね油	玉葱 人参 ブロッコリー	おかし	おやつ
14	月	豚肉のしょうが焼き みそスープ	豚肩ロース ベーコン みそ	ご飯 三温糖 さつまいも しらたき なたね油	玉葱 生姜 人参 玉葱	※焼き立てミルクパン 牛乳	ミルクパン 牛乳
15	火	麦入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 清汁	鮭 みそ 豆腐	ご飯 押麦 三温糖 マーガリン	キャベツ 玉葱 人参 しめじ エリンギ わかめ ねぎ	※ポテトもちみたらし風 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 塩 醤油 三温糖 みりん 牛乳
16	水	和風スパゲティ さつまいものサラダ	ベーコン ウインナー	スパゲティ 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	玉葱 マッシュルーム ほうれん草 海苔 胡瓜 人参	※ジャコ若菜おにぎり 牛乳	ご飯 ジャコ 菜めしの素
17	木	ピラフ コーンクリームスープ	ウインナー ベーコン	ご飯 なたね油 じゃがいも	玉葱 人参 ピーマン クリームコーン 玉葱 人参 パセリ	厚切りパウム まがりせんべい 牛乳	厚切りパウム まがりせんべい 牛乳
18	金	春野菜入りカレー ごぼうサラダ ストロベリーゼリー(幼児)	牛モモ肉 まぐろ水煮	ご飯 じゃがいも なたね油 マヨネーズ ごま ストロベリーゼリー	人参 玉葱 かぶ アスパラ ごぼう 胡瓜 ケチャップ	※ココアバナナ蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 バナナ ココア 牛乳
19	土	豚どんぶり	豚肩ロース 焼くわ	ご飯 三温糖	玉葱 ねぎ 人参 生姜	おかし	おやつ
21	月	麦入りご飯 鱈の西京焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鱈 西京みそ 大豆水煮 油あげ	ご飯 押麦 三温糖	ひじき 人参 大根 わかめ ねぎ	りんごケーキ ハッピーターン 牛乳	りんごケーキ ハッピーターン 牛乳
22	火	豆ごはん トンカツ コンソメスープ	豚ヒレ肉 卵	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油	さやえんどう ケチャップ 玉葱 人参	※チーズトースト 牛乳	食パン バルメザンチーズ マヨネーズ 牛乳
23	水	カレーマーボーどんぶり 即席漬け	豆腐 合挽ミンチ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油	玉葱 人参 生姜 胡瓜 大根 キャベツ	バナナ 雪の宿 牛乳	バナナ 雪の宿 牛乳
24	木	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつまいも 牛乳 ゆでえび	うどん 三温糖 しらたき ごま なたね油 ごま油	キャベツ 玉葱 もやし ねぎ 人参 人参 ごぼう	※ゆかりおにぎり 牛乳	ご飯 ゆかり
25	金	ご飯 筑前煮 白菜のこぼ和え	鶏もも肉	ご飯 板こんにゃく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 白菜 塩昆布	※イタリアン 牛乳	薄力粉 卵 キャベツ ベーコン コーン 青のり 削り節 チーズ 牛乳
26	土	炊き込みご飯	鶏もも肉 油揚げ	ご飯 なたね油 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう 三つ葉	おかし	おやつ
28	月	中華丼 ナムル	豚肩ロース	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 三温糖 ごま油	人参 干し椎茸 筍水煮 白菜 もやし しめじ 人参	※マカロニのきな粉和え 牛乳	マカロニ きな粉 黒砂糖 三温糖 牛乳
29	火	ご飯 肉じゃが 胡瓜の土佐和え	牛モモ肉 鯉節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	玉葱 人参 胡瓜 生姜	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
30	水	麦入りご飯 鱈のごま焼き 彩り納豆和え みそ汁	鱈 焼き竹輪 油揚げ 鯉節 納豆 みそ	ご飯 押麦 ごま 三温糖	小松菜 人参 大根 わかめ ねぎ	オレンジ 源氏パイ 牛乳	オレンジ 源氏パイ 牛乳
31	木	ロールパン 南瓜とほうれん草のシチュー コーンサラダ	鶏もも肉 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 かぼちゃ ほうれん草 キャベツ コーン	※海苔入り鮭おにぎり 牛乳	ご飯 鮭フレーク 海苔 ごま

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

今月の給食の旬の食材は、鱈、鱈、ジャコ、じゃがいも、南瓜、ごぼう、玉葱、ニラ、アスパラガス、かぶ、キャベツ、さやえんどうです



《 神様に感謝していただきます 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	16.8 g	カルシウム	205 mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	393 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー
	脂肪	14.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.24 mg	ビタミンC	16 mg	458 Kcal

幼児	蛋白質	19.1 g	カルシウム	190 mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	470 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー
	脂肪	15.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンB1	0.27 mg	ビタミンC	19 mg	532 Kcal