



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	月	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 ニラ入かき卵汁	鯖 大豆水煮 油揚げ 卵	ご飯 片栗粉	ひじき 人参 ニラ 玉葱	バナナ アンパンマンせんべい 幼児:きらず揚げ 牛乳	バナナ アンパンマンせんべい きらず揚げ 牛乳	
2	火	コーンごはん 塩からあげ ポトフ風スープ	鶏モモ肉 ベーコン	ご飯 片栗粉 なたね油 じゃがいも なたね油	コーン 生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱	※キャロットケーキ 牛乳	人参 HM粉 マーガリン 三温糖 卵 牛乳 牛乳	
3	水	麦入りご飯 のっぺい汁 かぼちゃの甘辛揚げ	鶏モモ肉 油揚げ	押麦 ご飯 さといも なたね油 オリーブ油 三温糖 ごま	大根 人参 白菜 椎茸 ねぎ かぼちゃ	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン ジャム チーズ 牛乳	
4	木	秋野菜のクリームシチュー ハム入りコールスロー	鶏モモ肉 牛乳 ハム	ロールパン さつまいも マーガリン 薄力粉 マヨネーズ	人参 玉葱 かぶ しめじ キャベツ 胡瓜	※わかめおにぎり	ご飯 カットわかめ	
5	金	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 三温糖	人参 干し椎茸 たけのこ 白菜 胡瓜	※ラスク 牛乳	パン グラニュー糖 マーガリン 牛乳	
6	土	炒飯	焼き豚 卵	ご飯 なたね油	玉葱 人参 ねぎ	おかし	おかし	
8	月	体育の日						
9	火	ご飯 鶏の香味焼き 塩ゆでブロッコリー スープ	鶏モモ肉 みそ	ご飯 ごま油	にんにく ブロッコリー 玉葱 コーン	※フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト バナナ りんご フルーツ缶詰各種	
10	水	麦入りご飯 鯖の西京焼き こまつなとう みそ汁	鯖 西京みそ 納豆 ジャコ 鰹節 みそ	押麦 ご飯 三温糖	小松菜 玉葱 人参 ねぎ	※コーンマヨトースト 牛乳	食パン マヨネーズ コーン クリームコーン缶詰 牛乳	
11	木	ご飯 肉じゃが チンゲン菜と人参のゴマ和え	牛モモ肉	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 ごま	玉葱 人参 チンゲン菜 人参	※スイートポテト 牛乳	さつまいも マーガリン 三温糖 卵 牛乳	
12	金	甘辛肉入りご飯 即席漬け ワカメと玉葱のみそ汁	牛モモ肉 みそ	ご飯 こんにやく 三温糖	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 胡瓜 大根 キャベツ 玉葱 わかめ	※抹茶わらび餅 瀬戸の汐揚げ 牛乳	わらび餅粉 三温糖 抹茶 瀬戸の汐揚げ 牛乳	
13	土	運動会						
15	月	ゆかりごはん 豚汁 さつまいもの天ぷら	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにやく なたね油 さつまいも 薄力粉 なたね油	ゆかり 人参 大根 玉葱 ねぎ	柿 たつまき(揚げおかき) 牛乳	柿 たつまき 牛乳	
16	火	麦入りご飯 サンマの竜田揚げ 切干大根煮 清汁	サンマ 油揚げ	押麦 ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖	生姜 切干大根 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ	プリン ココナッツサブレ 牛乳	プリン ココナッツサブレ 牛乳	
17	水	ご飯 大豆のミートソース煮 キャベツのゆかり和え	大豆水煮 合挽ミンチ	ご飯 なたね油	玉葱 人参 ケチャップ キャベツ ゆかり	ミニメロンパン ジョア(オレンジ) ※ボンデケーキ 牛乳	ミニメロンパン ジョア 白玉粉 HM粉 卵 牛乳 パルメザンチーズ 牛乳	
18	木	ご飯 けんちん汁 もつとしぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	牛乳	白玉粉 HM粉 卵 牛乳 パルメザンチーズ 牛乳	
19	金	スパゲティのきのこソース マセドアンサラダ	ベーコン ハム	スパゲティ 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 しめじ えのき茸 椎茸 海苔 胡瓜 人参	※鮭おにぎり	ご飯 鮭フレーク ごま	
20	土	食パン ビーフシチュー	牛モモ肉	食パン じゃがいも なたね油	玉葱 人参 ブロッコリー ケチャップ	おかし	おかし	
22	月	麦入りご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	押麦 ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 春雨 ごま油 三温糖	玉葱 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 人参	りんご ムーンライト 牛乳	りんご ムーンライト 牛乳	
23	火	照り焼きどんぶり みそ汁	鶏モモ肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	ねぎ 生姜 玉葱 人参	ミニバームクーヘン 牛乳	ミニバームクーヘン 牛乳	
24	水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖	ほうれん草 大根 人参 えのき茸 わかめ ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚肉 薄力粉 キャベツ 卵 長芋 削り粉 青のり ソース 牛乳	
25	木	ご飯 鮭の香味焼き さつま汁	鮭 パルメザンチーズ 鶏モモ肉 みそ	ご飯 薄力粉 パン粉 さつまいも こんにやく	パセリ 大根 人参 玉葱 ねぎ	※チーズトースト 牛乳	食パン マヨネーズ パルメザンチーズ 牛乳	
26	金	ごぼう入りハッシュドビーフ かぶとツナのサラダ りんごゼリー(幼児)	牛モモ肉 ツナ	ご飯 なたね油 和風ドレッシング りんごゼリー	人参 玉葱 マッシュルーム ごぼう かぶ	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	
27	土	即席ビビンバ(卵なし)	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	
29	月	そぼろ納豆丼 具沢山汁	鶏ミンチ 納豆 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油	ひじき 人参 ねぎ 人参 大根 ねぎ ごぼう 玉葱	※肉まん 牛乳	肉まん 牛乳	
30	火	ご飯 筑前煮 胡瓜の土佐和え	鶏モモ肉 焼き竹輪 鰹節	ご飯 こんにやく なたね油 三温糖 三温糖	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜	オレンジ 野菜かりんとう 牛乳	オレンジ 野菜かりんとう 牛乳	
31	水	炊き込みごはん ほうれん草のゴマ和え みそ汁	鶏モモ肉 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 なたね油 ごま 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう ほうれん草 わかめ	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 ハイン缶詰 卵 三温糖 牛乳 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、えのき茸、かぶ、南瓜、さつまいも、じゃがいも、しめじ、人参、チンゲン菜、柿、りんご、鮭、鯖、鰹、さんまです。



《 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	16.9 g	カルシウム	204 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	377 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー
	脂肪	14.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.20 mg	ビタミンC	18 mg	460 Kcal

幼児	蛋白質	19.3 g	カルシウム	189 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	449 μg	ビタミンB2	0.38 mg	エネルギー
----	-----	--------	-------	--------	-----------------------	--------	--------	---------	-------

エネルギー	脂肪	15.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンB1	0.23 mg	ビタミンC	21 mg	538 Kcal
-------	----	--------	---	--------	--------	---------	-------	-------	----------

