



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	木	麦入りご飯 トンカツ ブロッコリーのマヨネーズ和え スープ	豚ヒレ肉 卵	ご飯 押麦 薄力粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	ケチャップ ブロッコリー キャベツ 人参	※ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり	
2	金	ご飯 鱈のチーズ焼き 大豆入りひじき煮 清汁	鱈 ピザ用チーズ 大豆 油揚げ かまぼこ	ご飯 薄力粉 三温糖 麩	ケチャップ ひじき 人参 ねぎ	りんごケーキ ヤクルト	りんごケーキ ヤクルト	
3	土	<b>文化の日</b>						
5	月	麦入りご飯 すき焼き風煮 こぶあえ	牛モモ肉 焼き豆腐	ご飯 押麦 しらたき 麩 三温糖 なたね油	玉葱 白菜 ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 大根 塩昆布	※ほうじ茶プリン まがりせんべい 牛乳	牛乳 プリンの素 ほうじ茶粉末 ネット まがりせんべい 牛乳	
6	火	チキンライス 野菜スープ	鶏モモ肉 ベーコン プロセスチーズ	ご飯 なたね油 マーガリン なたね油 じゃがいも	玉葱 人参 ケチャップ 玉葱 人参 グリーンピース	バナナ 牛乳 アンパンマンせんべい 幼:きらず揚げ	バナナ 牛乳 アンパンマンせんべい きらず揚げ	
7	水	ご飯 ポークビーンズ 小松菜のジャコ和え 食パン	豚肩ロース 大豆 ジャコ	ご飯 なたね油 三温糖 ごま 三温糖	玉葱 人参 ケチャップ 小松菜	※みたらし風ポテトもち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 食塩 三温糖 醤油 みりん 牛乳	
8	木	ビーフシチュー コーンサラダ	牛モモ肉	食パン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ コーン	※いもおにぎり	ご飯 さつまいも 醤油	
9	金	ご飯 鮭の塩焼き 具沢山汁	鮭 豚バラ肉 みそ	ご飯 なたね油	人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	源氏パイ おにぎりせんべい 牛乳	源氏パイ おにぎりせんべい 牛乳	
10	土	ドライカレースパゲティ	合挽ミンチ	スパゲティ なたね油 マーガリン	玉葱 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし	
12	月	麦入りご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かき卵汁	豚肩ロース 卵	ご飯 押麦 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	玉葱 生姜 胡瓜 人参 コーン ねぎ	柿 牛乳 乳:うす焼せんべい 幼:ぼんすけのり味	柿 牛乳 うす焼せんべい ぼんすけのり味	
13	火	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	※抹茶きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン 抹茶 グラニュー糖 牛乳	
14	水	スパゲティミートソース ココロサラダ	合挽ミンチ パルマンチーズ ハム プロセスチーズ	スパゲティ 三温糖 マーガリン マヨネーズ	人参 玉葱 ケチャップ トマト缶 胡瓜 人参 カリフラワー	※海苔入り鮭おにぎり	ご飯 鮭フレーク 海苔 ごま	
15	木	ご飯 けんちん汁 もつのごしげ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 こんにゃく なたね油 三温糖	人参 大根 里芋 ごぼう ねぎ 生姜	※白玉豆腐ドーナツ 牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 粉糖 食塩 牛乳	
16	金	ご飯 シンジャモフライ 彩り納豆和え みそ汁	シンジャモ 卵 竹輪 油揚げ 鯉節 納豆 みそ	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖	小松菜 人参 大根 わかめ ねぎ	ヨーグルト 厚切りバウム	ヨーグルト 厚切りバウム	
17	土	ロールパン カレースープ	豚肩ロース	ロールパン マカロニ なたね油 じゃがいも	玉葱 人参	おかし	おかし	
19	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 三温糖 ごま油	人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜	※ほうれん草ケーキ 牛乳	ほうれん草 HM粉 三温糖 マーガリン 卵 牛乳 牛乳	
20	火	わかめごはん 豚汁	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 こんにゃく じゃがいも なたね油	わかめ 人参 大根 玉葱 ねぎ ごぼう	りんご カル鉄サブレ 牛乳	りんご カル鉄サブレ 牛乳	
21	水	焼き肉どんぶり もやしのコーン和え	牛モモ肉	ご飯 なたね油 タレ ごま油 三温糖	キャベツ 玉葱 ねぎ もやし コーン 人参	※イタリアン 牛乳	薄力粉 卵 キャベツ コーン ベーコン 青のり 削り節 チーズ 牛乳	
22	木	麦入りご飯 鱈の照り焼き 胡瓜のゴマ和え みそ汁	鱈 ジャコ みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 ごま 三温糖	胡瓜 大根 わかめ ねぎ	クリームパン 牛乳	クリームパン 牛乳	
23	金	<b>勤労感謝の日</b>						
24	土	そばろ納豆丼	鶏ミンチ 納豆	ご飯 三温糖	ひじき 人参 ねぎ	おかし	おかし	
26	月	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつま揚げ 牛乳 えび	うどん 三温糖 しらたき なたね油 ごま ごま油	キャベツ 玉葱 もやし ねぎ 人参 人参 ごぼう	※ごま昆布おにぎり	ご飯 ごま 塩昆布 ごま油	
27	火	麦入りご飯 筑前煮 酢の物	鶏モモ肉 竹輪 カニかま	ご飯 押麦 こんにゃく 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 わかめ	※ジャコトースト 牛乳	食パン ジャコ マヨネーズ 青のり 牛乳	
28	水	ご飯 鱈の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	鱈 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 なたね油 じゃがいも	切干大根 人参 玉葱 玉葱 わかめ	※さつまいものバター焼き 牛乳	さつまいも マーガリン 食塩 牛乳	
29	木	ご飯 ◎チーズハンバーグ ジャコサラダ スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 チーズ ジャコ	ご飯 パン粉 和風ドレッシング	玉葱 人参 ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン 玉葱 コーン	※ココアバナナ蒸しパン 牛乳	HM粉 ココア 三温糖 牛乳 バナナ 牛乳	
30	金	秋野菜カレー コールスロー ゼリー(幼児)	豚肩ロース	ご飯 さつまいも なたね油 マヨネーズ ゼリー	南瓜 玉葱 人参 大根 しめじ キャベツ 胡瓜	ミニどら焼き 牛乳	ミニどら焼き 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・ウィ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、かぼちゃ、ごぼう、さつまいも、じゃがいも、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、カリフラワー、りんご、鮭、鯖、ししゃもです。

《 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	17.2 g	カルシウム	210 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	390 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	15.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンB1	0.24 mg	ビタミンC	18 mg	463 Kcal	
幼児	蛋白質	19.3 g	カルシウム	196 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	464 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	16.5 g	鉄	2.1 mg	ビタミンB1	0.27 mg	ビタミンC	22 mg	531 Kcal	