



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	金	ご飯 イワシのカレーフライ 大豆入りひじき煮 小松菜と人参のみそ汁	鰯 卵 牛乳 大豆 油揚げ みそ 油揚げ	ご飯 パン粉 小麦粉 なたね油 三温糖	パセリ ひじき 人参 小松菜 玉葱 人参	バナナ 牛乳 きな粉ポーロ(節分菓子) まがりせんべい	バナナ 牛乳 きな粉ポーロ まがりせんべい	
2	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	
4	月	ご飯 みそ焼き肉 キャベツの土佐和え わかめスープ	豚肩ロース みそ 鯉節	ご飯 ごま油 なたね油 三温糖 ごま	玉葱 人参 キャベツ わかめ	野菜かりんとう きらず揚げ ※ジャコチップ 牛乳 ※アメリカンドッグ	←さくら~たんぼぼ ←すずらん~ひまわり ジャコ アーモンドスライス 牛乳 アメリカンドッグ	
5	火	麦入りご飯 鶏の香味焼き ポテトサラダ コンソメスープ	鶏モモ肉 みそ	ご飯 押麦 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 胡瓜 人参 コーン 玉葱 人参	牛乳	牛乳	
6	水	ピラフ ジャコサラダ	ソーセージ ジャコ	ご飯 なたね油 和風ドレッシング	玉葱 人参 ビーマン レタス 胡瓜 トマト コーン	※抹茶トースト	食パン マーガリン グラニュー糖 抹茶 牛乳	
7	木	ご飯 大豆のミートソース煮 キャベツと胡瓜のこぼ和え	大豆 合挽ミンチ	ご飯 なたね油	玉葱 人参 ケチャップ キャベツ 胡瓜 塩昆布	干し芋 エースコイン おにぎりせんべい 牛乳	←すずらん~ひまわり ←さくら~たんぼぼ 全員	
8	金	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 えのき草 わかめ ねぎ	乳児:うす焼サラダ 幼児:ポンスケのり味 りんご 牛乳	うす焼サラダ ポンスケのり味 全員	
9	土	わかめごはん 具沢山汁	豚バラ肉 みそ	ご飯 なたね油	カットわかめ 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	おかし	おかし	
11	月	建国記念の日						
12	火	ロールパン カレースープ ハム入りコールスロー	豚肩ロース ハム	ロールパン マカロニ じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
13	水	ご飯 けんちん汁 もつのごしぐれ煮	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	ミニメロンパン	ミニメロンパン	
14	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かき卵汁	鮭 みそ 卵	三温糖 マーガリン 片栗粉	キャベツ 玉葱 人参 しめじ エリンギ 豆苗 ねぎ	◎※手作りロールケーキ	小麦粉 三温糖 なたね油 卵 牛乳 ホイップ 苺 牛乳	
15	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 ごま油	人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜	※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	
16	土	野菜たっぷりラーメン	豚バラ肉	中華麺	人参 白菜 ニラ 玉葱 もやし	おかし	おかし	
18	月	麦入りご飯 鰯のごま焼き みそスープ	鰯 ベーコン 牛乳 みそ	ご飯 押麦 ごま さつまいも しらたき なたね油	生姜 人参 玉葱	※ボンデケーキ	白玉粉 HM粉 牛乳 パルメザンチーズ 牛乳	
19	火	和風スパゲティ ココロサラダ	ベーコン ソーセージ ハム プロセスチーズ	スパゲティ 片栗粉 マーガリン 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 カリフラワー	※海苔入り鮭おにぎり	ご飯 鮭フレーク ごま 海苔	
20	水	ご飯 肉じゃが 即席漬け	牛モモ肉	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	玉葱 人参 胡瓜 大根 キャベツ	※ほうじ茶プリン	プリンの素(卵不使用) 牛乳 ほうじ茶 三温糖 ホイップ ムーンライト 牛乳	
21	木	ご飯 粕汁 彩り納豆和え	豚肩ロース 油揚げ 豆腐 みそ 竹輪 鯉節 納豆 油揚げ	ご飯 さといも こんにやく なたね油 三温糖	大根 ねぎ 人参 小松菜 人参	※チーズトースト	食パン マヨネーズ パルメザンチーズ 牛乳	
22	金	カレーマーボー丼 もやしのコーンとえ ゼリー(幼児)	合挽ミンチ 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 ごま油 三温糖 ゼリー	玉葱 人参 生姜 もやし コーン 人参	もみじまんじゅう	もみじまんじゅう 牛乳	
23	土	牛丼	牛モモ肉 竹輪	ご飯 なたね油 三温糖	玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
25	月	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 わかめ	オレンジ エントリー 牛乳	オレンジ エントリー 牛乳	
26	火	ご飯 鱈の照り焼き ほうれん草と人参のごま和え みそ汁	鱈 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま	ほうれん草 人参 大根 わかめ ねぎ	※きな粉揚げパン	ロールパン なたね油 きな粉 三温糖 牛乳	
27	水	ご飯 トンカツ ポトフ風スープ	豚ヒレ肉 卵 ベーコン	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも なたね油	ケチャップ 人参 キャベツ 玉葱	※トッピングクラッカー (ホイップ・人参ジャム) 牛乳	クラッカー ホイップ 人参 りんご 三温糖 牛乳	
28	木	麦入りご飯 筑前煮 白菜のこぼ和え	鶏モモ肉 竹輪 鯉節	ご飯 押麦 こんにやく 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	小麦粉 キャベツ ベーコン 卵 コーン チーズ 青のり 削り粉 ソース 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、鱈、納豆、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ほうれん草、オレンジです。



《 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	17.0 g	カルシウム	208 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	388 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー	
	脂肪	14.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.23 mg	ビタミンC	16 mg	446 Kcal	
幼児	蛋白質	19.2 g	カルシウム	193 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	462 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー	
	脂肪	15.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンB1	0.26 mg	ビタミンC	19 mg	513 Kcal	