



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	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	ワッフルスティック 牛乳 ※あじさいゼリー	クリーム入りカステラケーキ 牛乳
2	火	ご飯 鶏のごま味噌チヌ焼 ごぼうサラダ スープ	鶏もも肉 みそ チーズ ツナ	ご飯 三温糖 ごま マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	チョコイス 牛乳 ※アナナスケーキ	ぶどうジュース 粉寒天 三温糖 ゼリー クッキー 牛乳
3	水	ご飯 イワシのカレーフライ 大根と胡瓜の梅肉和え みそ汁	いわし 卵 牛乳 かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	パセリ 大根 胡瓜 梅 玉ねぎ 人参 わかめ	牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳
4	木	麦入りご飯 肉じゃが ◎いんげんのごまマヨネーズ和え	牛もも肉	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ いんげん 人参	プリン ソフトサラダ 牛乳 ※チーズトースト	プリン せんべい 牛乳
5	金	ご飯 みそ焼き肉 キャベツのおかか和え 中華コーンスープ	豚肩ロース肉 みそ かつお節 卵	ご飯 ごま油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ クリームコーン ねぎ	牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
6	土	カレーうどん	豚ばら肉 豚肩ロース肉 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ	おかし	おかし
8	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	カラスカレイ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※キャロットケーキ 牛乳 ミニ食パン	人参 マーガリン 三温糖 HM粉 牛乳 卵 牛乳
9	火	ご飯 彩り野菜のミートローフ 野菜スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン チーズ	ご飯 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ ケチャップ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	牛乳	ミニ食パン 牛乳
10	水	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮 インディアンピラフ ブロッコリーのマヨネーズ和え スープ	鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 里芋 こんにゃく なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※フルーツヨーグルトあえ 牛乳	バナナ りんご みかん・もも・パイン缶 りんご缶 ヨーグルト
11	木	ロールパン クリームシチュー ハム入りコールドスロー	ソーセージ	ご飯 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ コーン	※黒糖蒸しパン 牛乳	HM粉 牛乳 黒砂糖 牛乳
12	金	ロールパン クリームシチュー ハム入りコールドスロー	鶏もも肉 牛乳 ハム	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜	※◎麦入りごま若菜 おにぎり	ご飯 押麦 ごま 若菜ご飯の素
13	土	豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし
15	月	焼肉どんぶり 具沢山汁	牛もも肉 豚バラ肉 みそ	ご飯 なたね油 タレ なたね油	玉ねぎ キャベツ ねぎ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
16	火	ご飯 トンカツ こぶあえ みそ汁	豚ヒレ肉 卵 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま なたね油	ケチャップ キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 玉ねぎ 人参 わかめ	ミニ玄米おこし 鉄カルハース 牛乳 ※人参ジャムサンドイッチ	食パン りんご 人参 三温糖 レモン汁 牛乳
17	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入りかき卵汁	鮭 みそ 豆腐 卵	ご飯 マーガリン 三温糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆苗 ねぎ	牛乳	人参 三温糖 レモン汁 牛乳
18	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 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※ココアプリン 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ 牛乳
19	金	ご飯 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	豚肩ロース肉 大豆	ご飯 三温糖 なたね油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ケチャップ 南瓜 胡瓜 人参	牛乳	キャベツ 長芋 ツナ チーズ 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳
20	土	ジャージャー麺	豚ミンチ 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ しめじ レタス しょうが	おかし	おかし
22	月	あけぼのご飯 豚汁 胡瓜のごま和え	豚バラ肉 みそ 豆腐 ジャコ	ご飯 ごま こんにゃく なたね油 ごま 三温糖	人参 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 胡瓜	※ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも チーズ 牛乳
23	火	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 コンニャクサラダ スープ	鯖 ハム	ご飯 小麦粉 三温糖 しらたき マヨネーズ	ケチャップ 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	バナナ 牛乳 アンパンマンせんべい きらず揚げ ※きな粉トースト	バナナ 牛乳 ←乳児 ←幼児
24	水	ご飯 筑前煮 こまつなとう	鶏もも肉 ちくわ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 小松菜	牛乳	食パン マーガリン 三温糖 きな粉 牛乳
25	木	スパゲティミートソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム	スパゲティ 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 胡瓜 人参	※芋おにぎり 牛乳	ご飯 さつまいも ごま塩
26	金	チキンカレー(麦入りご飯) チーズサラダ ゼリー(幼児)	鶏もも肉 ハム チーズ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳
27	土	即席ピビンバ	合挽ミンチ	ご飯 タレ なたね油 ごま油	人参 もやし なら しめじ コーン	おかし	おかし
29	月	ご飯 ◎鯖の煮つけ 切干大根煮 みそ汁	鯖 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	しょうが 切干大根 玉ねぎ 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ	※手作りラスク 牛乳	ロールパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳
30	火	ハヤシライス ジャコサラダ	豚肩ロース肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ グリンピース レタス 胡瓜 トマト コーン	※水無月 海老満月 牛乳	小麦粉 三温糖 甘納豆 せんべい 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、いんげん、キャベツ、グリーンピース、じゃがいも、トマト、パプリカ、ピーマン、レタス、梅、パイナップル、イワシ、鯖です。

《 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	17.2g	カルシウム	217mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	388 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	15.4g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	17mg	459kcal	
幼児	蛋白質	20.1g	カルシウム	204mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	463 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	17.3g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.31mg	ビタミンC	21mg	558kcal	