



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	麦入りご飯 ビーフシチュー コロコロサラダ	牛もも肉 ハム チーズ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー	キングドーナツ 牛乳	ドーナツ 牛乳	
2	土	ミンチカレー	合挽ミンチ ソーセージ	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 しめじ	おかし	おかし	
4	月	<b>みどりの日</b>						
5	火	<b>こどもの日</b>						
6	水	<b>振替休日(憲法記念日)</b>						
7	木	ご飯 ◎白身魚のカレーフライ コールスロー コーンポタージュスープ	メルルーサ 卵 牛乳	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	パセリ キャベツ 胡瓜 クリームコーン コーン パセリ	こいボーロ かっぱえびせん 牛乳	ボーロ スナック菓子 牛乳	
8	金	ご飯 八宝菜 中華サラダ	豚肩ロース肉 ハム 卵	ご飯 片栗粉 なたね油 春雨 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 胡瓜 人参	※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	
9	土	昔なつかしナポリタン	ベーコン ソーセージ 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 なたね油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ	おかし	おかし	
11	月	麦入りご飯 鮭の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鮭 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖	ひじき 人参 玉ねぎ さつまいも ねぎ	※栄養満点ホットケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 高野豆腐 シロップ 牛乳	
12	火	チキンライス コーンサラダ スープ	鶏もも肉 ベーコン	ご飯 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ キャベツ コーン かぶ 人参	みかんゼリー 牛乳 ビスコ きらず揚げ	ゼリー 牛乳 ←乳児 ←幼児	
13	水	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 こんにゃく 里芋 なたね油 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	※ほうじ茶プリン 瀬戸の汐揚げ 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳	
14	木	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ ポテトサラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ マーガリン 小麦粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 胡瓜 コーン	※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ かつお節	
15	金	マーボーどんぶり もやしとハムのサラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが もやし	厚切りパーム 雪の宿 りんごジュース	パームクーヘン せんべい りんごジュース	
16	土	コンソメバターご飯 コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	ご飯 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン パセリ	おかし	おかし	
18	月	ご飯 鯖のみそ煮 キャベツと胡瓜のゆかりあえ 清汁	鯖 みそ	ご飯 三温糖	しょうが キャベツ 胡瓜 大根 人参 ねぎ	※南瓜のパウンドケーキ 牛乳	南瓜 マーガリン 卵 三温糖 BP 小麦粉 牛乳	
19	火	三色ごはん 胡瓜もみ 清汁	鶏ミンチ 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 胡瓜 わかめ ねぎ	※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
20	水	ご飯 花ショウマイ 華風あえ わかめスープ	豚ミンチ えび 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが 胡瓜 人参 もやし わかめ	※おきな粉ドーナツ 牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 きな粉 なたね油 粉糖 牛乳	
21	木	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーの土佐和え みそ汁	鶏もも肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ なたね油	らっきょう パセリ ブロッコリー 切干大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	ヨーグルト ホームパイ	ヨーグルト パイ	
22	金	ポークカレー(麦入りご飯) ツナサラダ	豚肩ロース肉 ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	ミニどら焼き 牛乳	どら焼き 牛乳	
23	土	回鍋肉どんぶり	豚バラ肉	ご飯 タレ	ピーマン 人参 キャベツ	おかし	おかし	
25	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 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※マシュマロサンドクラッカー 牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳	
26	火	ご飯 アジのチーズ焼き スパゲティサラダ スープ	鱈 チーズ ハム	ご飯 小麦粉 スパゲティ マヨネーズ	ケチャップ 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳	バナナ クッキー 牛乳	
27	水	ご飯 筑前煮 ◎アスパラのごま和え	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 ごま 三温糖	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん アスパラ 人参	※お好み焼き 牛乳	小麦粉 豚バラ肉 キャベツ 卵 長芋 ソース かつお節 青のり 牛乳	
28	木	ミートサンドイッチ ポトフ風スープ	合挽ミンチ チーズ ベーコン	ドッグパン マーガリン 三温糖 なたね油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
29	金	ご飯 鶏のから揚げ じゃがいもとツナのごま和え みそ汁 ゼリー(幼児)	鶏もも肉 ツナ みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油 ゼリー	ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ	※ヨーグルト蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 ヨーグルト 飲むヨーグルト 牛乳	
30	土	ピラフ	ソーセージ	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	おかし	

※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、アスパラガス、かぶ、キャベツ、ごぼう、グリンピース、じゃがいも、レタス、鱈、ジャコ、わかめです。

《 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	16.6g	カルシウム	200mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	394 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	16.5g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	17mg	477Kcal	
幼児	蛋白質	19.4g	カルシウム	181mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	468 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	18.2g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	21mg	574Kcal	