



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	火	ご飯 ◎アジのみそマヨ焼き 切干大根煮 清汁	アジ みそ 油揚げ	ご飯 マヨネーズ 三温糖 ごま 三温糖 じゃがいも	切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	プリン 雪の宿 牛乳 梨	プリン せんべい 牛乳 梨	
2	水	ご飯 けんちん汁 もつしのぐれ煮	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	たべっ子どうぶつ 牛乳	梨 クッキー 牛乳	
3	木	麦入りご飯 チーズハンバーグ 塩ゆでブロッコリー スープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 チーズ	ご飯 押麦 パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	※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	
4	金	ご飯 酢豚 胡瓜のごま和え	豚ヒレ肉 ジャコ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 ビーマン バイン缶 ケチャップ 胡瓜	※焼きそば 牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ソース 青のり 牛乳	
5	土	わかめご飯 具沢山汁	豚バラ肉 みそ	ご飯 なたね油	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	おかし	おかし	
7	月	ハヤシライス コーンサラダ	豚肩ロース肉	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース ケチャップ キャベツ コーン	※ココアプリン アンパンマンせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
8	火	ご飯 ◎松風焼き ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 大根 人参 わかめ	※ゼリー入り フルーツポンチ 牛乳	もも・バイン・みかん缶 りんご缶 ゼリー 牛乳	
9	水	ロールパン 鮭のクリームシチュー ツナサラダ	さけ 牛乳 ツナ	ロールパン 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 グリンピース レタス 胡瓜 トマト コーン	※ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油	
10	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	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 バイン缶 牛乳	
11	金	麦入りご飯 大豆のミートソース煮 じゃがいもとツナのごま和え	合挽ミンチ 大豆 ツナ	ご飯 押麦 なたね油 じゃがいも 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ	クリームパン 牛乳	クリームパン 牛乳	
12	土	冷やし中華	焼き豚 かにかまぼこ	中華麺 冷やし中華の素	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
14	月	ご飯 みそ焼き肉 もやしのコーン和え わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 もやし 人参 コーン わかめ	キングドーナツ 牛乳	ドーナツ 牛乳	
15	火	ふりかけご飯 さつまいもの天ぷら にゅうめん	鶏もも肉 かまぼこ	ご飯 ふりかけ さつまいも 小麦粉 なたね油 そうめん 片栗粉	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	どーナツ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳	←乳児 ←幼児 バナナ 牛乳	
16	水	ご飯 さんまの竜田揚げ 切干大根のごま酢和え みそ汁	さんま みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	しょうが 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	※きな粉トースト 牛乳	食パン マーガリン 三温糖 きな粉 牛乳	
17	木	スパゲティータンソース マセドアンサラダ	ベーコン ハム	スパゲティータンソース マーガリン 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ のり 胡瓜 人参	※麦入りごま若菜おにぎり	ご飯 押麦 若菜ご飯の素 ごま	
18	金	ポークカレー(麦入りご飯) コールスロー	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	りんごケーキ 牛乳	りんごケーキ 牛乳	
19	土	タコライス	合挽ミンチ チーズ	ご飯 なたね油	玉ねぎ レタス ケチャップ	おかし	おかし	
21	月	<b>敬老の日</b>						
22	火	<b>秋分の日</b>						
23	水	ご飯 鯖の西京焼き 大豆入りひじき煮 清汁	鯖(西京漬け) 大豆 油揚げ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	※おはぎ(ご飯) 牛乳	ご飯 きな粉 三温糖 牛乳	
24	木	麦入りご飯 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 押麦 こんにゃく 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	※ツナ玉お好み焼き 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	
25	金	ご飯 塩から揚げ 胡瓜の中華漬け コーンポタージュスープ ゼリー(幼児)	鶏もも肉 牛乳	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 ゼリー	しょうが にんにく 胡瓜 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	※ポテトもちみたらし風 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 片栗粉 牛乳	
26	土	ドライカレースパゲティータン	合挽ミンチ	スパゲティータン マーガリン なたね油	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし	
28	月	照り焼きどんぶり 具沢山汁	鶏もも肉 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま なたね油	ねぎ しょうが 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ミニどら焼き 牛乳	どらやき 牛乳	
29	火	麦入りご飯 鯖のトマトケチャップ煮 三色サラダ スープ	鯖	ご飯 押麦 小麦粉 三温糖 三温糖 ごま マヨネーズ	ケチャップ ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ 人参	オレンジ エントリー 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳	
30	水	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 えび 牛乳	うどん 三温糖 しらたき 三温糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ごぼう 人参	※いもおにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩	

※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、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、梨、鮭、さんま、ジャコです。

《 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	17.0g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	390 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	15.3g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	16mg	455kcal	
幼児	蛋白質	19.9g	カルシウム	190mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	465 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	17.1g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.31mg	ビタミンC	21mg	551kcal	