



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	ご飯 回鍋肉 フカヒレ風スープ	豚バラ肉 卵	ご飯 なたね油 タレ 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	※黒糖蒸しパン 牛乳	HM粉 牛乳 黒糖 牛乳
2	金	ごぼう入りハッシュドビーフ ココロサラダ	牛もも肉 ハム チーズ	ご飯 なたね油 マヨネーズ	ごぼう 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 カリフラワー	※キャロットケーキ 牛乳	人参 マーガリン 卵 三温糖 HM粉 牛乳 牛乳
3	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
5	月	ご飯 鶏の香味焼き コンニャクサラダ スープ	鶏もも肉 みそ ハム	ご飯 ごま油 しらたき マヨネーズ	にんにく 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参	※抹茶プリン おにぎりせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳
6	火	さつまいもご飯 ちくわの磯辺揚げ 具沢山汁	ちくわ 豚バラ肉 みそ	ご飯 さつまいも 小麦粉 なたね油 なたね油	青のり 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	梨 こんがりサクサク 牛乳	梨 クラッカー 牛乳
7	水	ご飯 カレイのから揚げ 中華サラダ スープ	カレイ ハム 卵	ご飯 片栗粉 なたね油 春雨 三温糖 ごま油 ごま	胡瓜 人参 キャベツ 人参 わかめ	※チーズトースト 牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
8	木	ご飯 つくね焼き 切干大根煮 清汁	鶏ミンチ 卵 油揚げ 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 わかめ	※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
9	金	ロールパン クリームシチュー ジャコサラダ	鶏もも肉 牛乳 ジャコ	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	※麦入りゆかりおにぎり 牛乳	ご飯 押麦 ゆかり
10	土	野菜たっぷりラーメン	焼き豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 にはら	おかし	おかし
12	月	麦入りご飯 鮭の塩焼き けんちん汁	鮭 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 こんにゃく 里芋 なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 牛乳 チーズ 牛乳
13	火	昔なつかしナポリタン さつまいものサラダ	ベーコン ソーセージ 牛乳	スパゲッティ 三温糖 マーガリン さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参	※おなかチーズおにぎり 牛乳	ご飯 かつお節 チーズ
14	水	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	焼きいも饅頭 牛乳	饅頭 牛乳
15	木	ご飯 ◎チキンカツ カレー風味 ハム入りコールスロー スープ	鶏むね肉 卵 チーズ ハム	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 人参 コーン	どーナつ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳 ※手作りラスク 牛乳	←乳児 ←幼児 バナナ 牛乳
16	金	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	※手作りラスク 牛乳	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳
17	土	わかめご飯 豚汁	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも こんにゃく	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	おかし	おかし
19	月	ガバオライス風 じゃがいもとウインナーの炒め物	合挽ミンチ ウインナー	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく コーン	※◎栄養満点 チーズホットケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 チーズ 高野豆腐 シロップ 牛乳
20	火	ご飯 筑前煮 チンゲン菜のごま和え	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん チンゲン菜 人参	ヨーグルト チョコイス 牛乳	ヨーグルト クッキー
21	水	ご飯 さわらのもみじ焼き もつしぐれ煮 みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	人参 しょうが 玉ねぎ 大根 人参 わかめ	※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
22	木	チキンカレー(麦入りごはん) かぶとツナのサラダ	鶏もも肉(ハラール) ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぶ	※スイートポテト 牛乳	さつまいも マーガリン 三温糖 生クリーム ジャム 牛乳
23	金	ご飯 鶏のから揚げ チーズサラダ スープ ゼリー(幼児)	鶏もも肉 チーズ ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ ゼリー	しょうが レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参	練乳いちごパン 牛乳	パン 牛乳
24	土	即席ビビンバ	合挽ミンチ	ご飯 焼肉のタレ なたね油	人参 もやし にはら しめじ コーン	おかし	おかし
26	月	ご飯 ◎鯖の煮つけ 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 キャベツ コーン ベーコン 長芋 チーズ ソース ケチャップ パセリ 牛乳
27	火	◎豚汁うどん 胡瓜もみ	豚バラ肉 油揚げ みそ ジャコ	うどん 里芋 ごま油 三温糖	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 胡瓜 わかめ	※鮭わかめおにぎり 牛乳	ご飯 わかめ 鮭
28	水	チキンライス ブロッコリーのマヨネーズ和え スープ	鶏もも肉 ベーコン	ご飯 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	オレンジ 野菜かりんとう 牛乳	オレンジ かりんとう 牛乳
29	木	麦入りご飯 すき焼き風煮 彩り納豆和え	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 押麦 しらたき ふ 三温糖 なたね油 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	※南瓜のパウンドケーキ 牛乳	南瓜 マーガリン 卵 三温糖 小麦粉 BP 牛乳
30	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 ねぎ しょうが もやし	厚切りパアム 星たべよ 牛乳	パアムクーヘン せんべい 牛乳
31	土	北海道ミルク コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン	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。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、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、かぶ、南瓜、さつまいも、里芋、じゃがいも、しめじ、チンゲン菜、人参、マッシュルーム、梨、鮭、鯖、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	16.6g	カルシウム	207mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	296 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	15.7g	鉄	1.4mg	ビタミンB1	0.22mg	ビタミンC	16mg	448kcal	
幼児	蛋白質	19.5g	カルシウム	193mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	348 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	17.4g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	20mg	545kcal	