



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 肉じゃが 三色ごま和え	牛もも肉	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン	みかん 鉄カルハース 牛乳	みかん ウエハース 牛乳
2 水	ご飯 カツオの/ルウェー風 けんちん汁 三色ごはん 紅白なます 清汁	カツオ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 里芋 こんにやく なたね油	しょうが ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	※フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳
3 木	ご飯 鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ 焼豚	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※チーズ入り蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 チーズ 牛乳
4 金	野菜たっぷりラーメン 南瓜の甘辛揚げ		中華麺 ごま油 オリーブ油 三温糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 もやし なら 南瓜	※麦入りごま昆布おにぎり	ご飯 押麦 塩昆布 ごま ごま油
5 土	いもごはん 豚汁	豚ばら肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにやく なたね油	さつまいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
7 月	麦入りご飯 フリの照り焼き 切干大根のごま酢あえ みそ汁	ブリ みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま じゃがいも	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	※ココアプリン ハッピーターン 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	ご飯ハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのマヨネーズあえ スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳	ご飯 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ コーン	※りんごジャムサンド 牛乳	食パン りんごジャム 牛乳
9 水	そぼろ納豆丼 具沢山汁	鶏ミンチ 納豆 豚ばら肉 みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 ねぎ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	牛乳ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
10 木	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	※○ツナ入り天かす おにぎり	ご飯 天かす 青のり ツナ
11 金	ご飯 ○バーベキューチキン 大根サラダ スープ	鶏もも肉 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ ケチャップ 大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参 白菜	※フルーツヨーグルトあえ	バナナ りんご みかん・もも・パイン缶 りんご缶 ヨーグルト
12 土	中華丼	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	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ	おかし	おかし
14 月	ご飯 みそ焼肉 もやしとハムのサラダ わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ ハム	ご飯 なたね油 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 もやし わかめ	プリン ほかうけ さとう醤油味 牛乳	プリン せんべい 牛乳
15 火	ハッシュドビーフ ○彩りコールスロー	牛もも肉	ご飯 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 人参 コーン	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 ささみチーズフライ ブロッコリーの土佐和え みそ汁	鶏ささみ肉 卵 チーズ かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ	※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
17 木	麦入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜スープ	鮭 みそ	ご飯 押麦 三温糖 マーガリン 春雨 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆苗 白菜 人参	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 卵 パイン缶 牛乳
18 金	チキンカレー(麦入りご飯) コロコロサラダ 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 胡瓜 人参 カリフラワー	※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
19 土	焼肉どんぶり	牛もも肉	ご飯 タレ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	おかし	おかし
21 月	わかめごはん 南瓜の含め煮 雪なべ汁	豚ばら肉 豆腐 油揚げ	ご飯 三温糖 なたね油	わかめ 南瓜 大根 人参 白菜 しめじ ねぎ	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
22 火	ご飯 ○鯖のサラダマヨネーズ焼き もつのはぐれ煮 みそ汁	卵 チーズ 鶏肝臓 高野豆腐 みそ	ご飯 マヨネーズ 三温糖	人参 パセリ しょうが 玉ねぎ ほうれん草	りんご ココナッツサブレ 牛乳	りんご サブレ 牛乳
23 水	和風スパゲッティ スイートポテトサラダ	ベーコンソーセージ	スパゲッティ マーガリン 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム のり 胡瓜 人参 コーン	※おなかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節
24 木	ご飯 油淋鶏 ツナサラダ スープ	鶏もも肉 ツナ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 和風ドレッシング	長ねぎ レタス 胡瓜 トマト コーン 玉ねぎ 人参	※毎のクロワッサンサンド 牛乳	クロワッサン 苺 ホイップ 牛乳
25 金	麦入りご飯 筑前煮 華風あえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖 ごま油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 人参 もやし	ワッフルスティック 牛乳	ケーキ 牛乳
26 土	カレーうどん	豚バラ肉 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 ししいたけ ねぎ	おかし	おかし
28 月	即席ピビンバ	合挽ミンチ	ご飯 なたね油 ごま油 タレ	人参 もやし なら しめじ コーン		
29 火						
30 水						
31 木						

年末休園



※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、エリンギ、南瓜、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、さつまいも、里芋、大根、長ねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム、レタス、れんこん、みかん、りんご、鯖、鱈、ブリです。

《 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	16.9g	カルシウム	195mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	315 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー
	脂肪	15.3g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.22mg	ビタミンC	17mg	447kcal
幼児	蛋白質	19.8g	カルシウム	177mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	372 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー
	脂肪	17.0g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	22mg	544kcal