



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	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 マーガリン 小麦粉 なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト缶 ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	※マッシュマロサンドクラッカー 牛乳	クラッカー マッシュマロ 牛乳
2 金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参	※ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳	もも・パイン・みかん・りんご缶 ゼリー 牛乳
3 土	ドライカレーパゲティ	合挽ミンチ	スパゲティ 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
5 月	そぼろ納豆丼 みそ汁	鶏ミンチ 納豆 みそ	ご飯 三温糖 さつまいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※黒糖蒸しパン 牛乳	HM粉 牛乳 黒糖 牛乳
6 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ	豚肩ロース肉	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	※シュガートースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
7 水	麦入りご飯 カレイのから揚げ けんちん汁	カラスカレイ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 こんにゃく 里芋 なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ ねぎ しょうが	※さつまいものバター焼き 牛乳	さつまいも マーガリン 牛乳
8 木	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	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ヨーグルト ドーナツ	ヨーグルト ドーナツ
9 金	ロールパン クリームシチュー ハム入りコールスロー	鶏もも肉 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 かぶ グリンピース キャベツ 胡瓜	※おなかチーズおにぎり 牛乳	ご飯 チーズ かつお節
10 土	ピラフ	ソーセージ	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	おかし	おかし
12 月	たけのご飯 鮭のマヨネーズ焼き 豆腐入りかき卵汁	油揚げ 鮭 豆腐 卵	ご飯 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
13 火	ご飯 松風焼き 切干大根のごま酢和え みそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ 油揚げ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 切干大根 人参 胡瓜 かぶ わかめ	※人参ジャムサンドイッチ 牛乳	食パン 人参 りんご 三温糖 レモン汁 牛乳
14 水	ご飯 大豆のミートソース煮 じゃがいもとウインナーの炒め物	合挽ミンチ 大豆 ソーセージ	ご飯 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	(2歳)おとう屋さんのかりんとう (幼児)きらずあげ バナナ 牛乳	(0・1歳)あんぱんまんせんべい バナナ 牛乳
15 木	みそバターパスタ スイートポテトサラダ	ベーコン みそ	スパゲティ マーガリン 三温糖 オリーブ油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんにく コーン 胡瓜 人参	※麦入り若菜ジャコおにぎり 牛乳	ご飯 押麦 若菜ご飯の素 ジャコ
16 金	ご飯 ササミチーズフライ 塩ゆでブロッコリー スープ	鶏ささみ 卵 チーズ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	ミニどら焼き 牛乳	どら焼き 牛乳
17 土	クロワッサン ビーフシチュー	牛もも肉	クロワッサン じゃがいも なたね油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ	おかし	おかし
19 月	わかめごはん 豚汁 南瓜の甘辛揚げ	豚ばら肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにゃく なたね油 三温糖 オリーブ油 ごま	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 南瓜	※ココアプリン まがりせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 三温糖 牛乳 ココア ホイップ せんべい 牛乳
20 火	ご飯 アジの味噌マヨ焼き もつのごしゅれ煮 清汁	アジ みそ 鶏肝臓 かまぼこ	ご飯 マヨネーズ 三温糖 ごま 三温糖	しょうが 小松菜 人参 大根	※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
21 水	麦入りごはん 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	※栄養満点ホットケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 高野豆腐 卵 シロップ 牛乳
22 木	ご飯 タンドリーチキン ◎具沢山豆乳スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	ご飯 さつまいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン	オレンジ エースコイン 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳
23 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	牛乳ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
24 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
26 月	ご飯 鰯の照り焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鰯 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	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 ベーコン コーン 長芋 チーズ ソース ケチャップ 牛乳
27 火	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつまいも 牛乳	うどん 三温糖 なたね油 しらたき 三温糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ごぼう 人参	※ごま昆布おにぎり 牛乳	ご飯 塩昆布 ごま ごま油
28 水	ご飯 筑前煮 即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	※さつまいものパウンドケーキ 牛乳	HM粉 マーガリン 卵 三温糖 さつまいも 牛乳
29 木	<h2>昭和の日</h2>					
30 金	カレーライス(麦入りご飯) チーズサラダ ゼリー(幼児)	牛もも肉 ハム チーズ	ご飯 押麦 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	※コーンフレーククッキー 牛乳	HM粉 コーンフレーク 三温糖 牛乳 マーガリン 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。

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、キャベツ、ごぼう、たけのこ、玉ねぎ、長芋、レタス、鰯、しらすです。

《 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	17.8g	カルシウム	214mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	308 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	16.3g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	18mg	473kcal	
幼児	蛋白質	20.7g	カルシウム	199mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	362 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	18.3g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.28g	ビタミンC	22mg	574kcal	