



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 土	回鍋肉どんぶり	豚ばら肉	ご飯 タレ なたね油	ピーマン 人参 キャベツ	おかし	おかし
3 月	<b>憲法記念日</b>					
4 火	<b>みどりの日</b>					
5 水	<b>こどもの日</b>					
6 木	ご飯 デミグラスハンバーグ ポトフ風スープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 ベーコン	ご飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	こどもの日ゼリー こいボーロ 牛乳	ゼリー ボーロ 牛乳
7 金	ご飯 ◎若草揚げ けんちん汁	メルルーサ 卵 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 小麦粉 なたね油 里芋 こんにやく なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳
8 土	野菜入り照り焼きどんぶり	鶏もも肉	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま	ねぎ キャベツ しょうが	おかし	おかし
10 月	切干大根入り即席ビビンバ フカヒレ風スープ	合挽ミンチ 卵	ご飯 タレ なたね油 ごま油 春雨 片栗粉	人参 もやし にらしめじ 切干大根 玉ねぎ 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
11 火	チキンライス ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツのスープ	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 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	フルーツヨーグルトあえ	バナナ りんご みかん・もも・パイナップル りんご缶 ヨーグルト
12 水	麦入りご飯 肉じゃが 三色ごま和え	牛もも肉	ご飯 押麦 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	※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
13 木	ロールパン 鮭のクリームシチュー ごぼうサラダ	鮭 牛乳 ツナ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ	※おなかチーズおにぎり	ご飯 かつお節 チーズ
14 金	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	ミニメロンパン ジョア	メロンパン ジョア
15 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
17 月	ご飯 鯖のみそ煮 大豆入りひじき煮 清汁	鯖 みそ 大豆 油揚げ	ご飯 三温糖 三温糖 じゃがいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 だし ソース かつお節 青のり
18 火	春野菜入りカレー(麦入りごはん) ツナサラダ	牛もも肉 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 かぶ レタス 胡瓜 トマト コーン	※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
19 水	スパゲティーマイトソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 胡瓜 人参	※芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩
20 木	麦入りご飯 油淋鶏 胡瓜のごま和え みそ汁	鶏もも肉 ジャコ 油揚げ みそ	ご飯 押麦 片栗粉 三温糖 ごま なたね油 ごま油 三温糖 ごま	ねぎ 胡瓜 南瓜 玉ねぎ	0・1歳 ビスコ 幼児 きらずあげ バナナ 牛乳	バナナ 牛乳
21 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	たい焼きクリーム 牛乳	クリーム入りたい焼き 牛乳
22 土	ジャージャー麺	豚ひき肉 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ しめじ レタス しょうが	おかし	おかし
24 月	ごぼう入りハッシュドビーフ ハム入りコールスロー	牛もも肉 ハム	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 キャベツ 胡瓜	※抹茶プリン おにぎりせんべい銀シャリ 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
25 火	豚汁うどん じゃがいもとツナのごま和え	豚バラ肉 油揚げ みそ ツナ	うどん 里芋 ごま油 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ ねぎ	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり
26 水	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き もつのしぐれ煮 みそ汁	鮭 チーズ 鶏肝臓 みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	クリームコーン しょうが 玉ねぎ 人参 わかめ	オレンジ 動物ビスケット 牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳
27 木	ご飯 筑前煮 こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	※白玉豆腐ドーナツ 牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 粉糖 なたね油 牛乳
28 金	ご飯 鶏のから揚げ 南瓜サラダ スープ ゼリー<幼児>	鶏もも肉	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ ゼリー	しょうが 南瓜 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参	※アナスケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳
29 土	カスタードロール コーンクリームスープ	ソーセージ ベーコン 牛乳	カスタードロール 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
31 月	ご飯 みそ焼き肉 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	※◎チーズ入りヨーグルトスコーン	小麦粉 BP こめ油 三温糖 人参 ヨーグルト チーズ 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、じゃがいも、たけのこ、長芋、にら、レタス、鯖、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	16.7g	カルシウム	185mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	343 μg	ビタミンB2	0.33mg	エネルギー	
	脂肪	15.6g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	19mg	451kcal	
幼児	蛋白質	19.5g	カルシウム	162mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	406 μg	ビタミンB2	0.33mg	エネルギー	
	脂肪	17.5g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	23mg	548kcal	