



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	水	麦入りご飯 さんまの竜田揚げ けんちん汁	さんま 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 里芋 こんにやく	しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	※チーズトースト  牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳	
2	木	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 ウインナー	ご飯 なたね油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	ヨーグルト ハーベスト	ヨーグルト サブレ	
3	金	即席ピビンバ 春雨スープ	合挽ミンチ	ご飯 タレ ごま油 なたね油 春雨	人参 もやし なら しめじ コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	牛乳ケーキ  牛乳	ケーキ  牛乳	
4	土	昔なつかしナポリタン	ベーコン ウインナー	スパゲティ 三温糖 牛乳 マーガリン	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ	おかし	おかし	
6	月	麦入りご飯 鱈の煮つけ 切干大根煮 みそ汁	鱈 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 三温糖	しょうが 切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 南瓜	※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	
7	火	ロールパン カレースープ チーズサラダ	豚肩ロース肉 ハム チーズ	ロールパン マカロニ じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま	
8	水	ご飯 ◎麻婆ナス豆腐 チャプチェ風炒め	合挽ミンチ 豆腐 みそ 牛もも肉	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 タレ ごま ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが なす ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ たけのこ	※◎塩焼きそば  牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ごま油 牛乳	
9	木	ご飯 チーズハンバーグ コロコロサラダ スープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 チーズ ハム チーズ	ご飯 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ コーン	※手作りラスク  牛乳	ロールパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳	
10	金	鮭わかめご飯 豚汁 胡瓜の土佐和え	鮭 豚バラ肉 油揚げ みそ かつお節	ご飯 じゃがいも こんにやく なたね油 三温糖	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 胡瓜	おとうふ屋さんのビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
11	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	
13	月	鶏そぼろごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	※ほうじ茶プリン  牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳	
14	火	ご飯 鶏のごま味噌チーズ焼き コンニャクサラダ スープ	鶏もも肉 みそ チーズ ハム	ご飯 ごま 三温糖 こんにやく マヨネーズ	胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ ケチャップ	※きな粉揚げパン  牛乳	ロールパン なたね油 きな粉 三温糖 牛乳	
15	水	麦入りご飯 トンカツ こぶあえ みそ汁	豚ヒレ肉 卵  みそ	ご飯 押麦 パン粉 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま	胡瓜 大根 キャベツ 塩昆布 玉ねぎ 人参 わかめ	梨 ぼんすけ 牛乳	なし あられ 牛乳	
16	木	きのこスパゲティ さつまいものサラダ	ベーコン	スパゲティ マーガリン 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく 胡瓜 人参	※おかかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節	
17	金	ご飯 鮭の塩焼き もつのしぐれ煮 みそ汁	鮭 鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ	ミニ食パン  牛乳	デニッシュ食パン  牛乳	
18	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	
20	月	<b>敬老の日</b>						
21	火	ご飯 カラスカレイの照り焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	カレイ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 里芋 ごま	ひじき 人参 玉ねぎ 冬瓜 ねぎ	※抹茶トースト  牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティー 牛乳	
22	水	カレーライス(麦入りご飯) コールスロー	牛もも肉	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	オレンジ こんがりサクサク 牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
23	木	<b>秋分の日</b>						
24	金	ご飯 フライドチキン マセドアンサラダ みそ汁 ゼリー(幼児のみ)	鶏もも肉 ハム みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	胡瓜 人参 玉ねぎ わかめ パセリ	※きな粉おはぎ  牛乳	ご飯 きな粉 三温糖  牛乳	
25	土	コンソメバターご飯 ポトフ	ウインナー	ご飯 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ 人参	おかし	おかし	
27	月	ハヤシライス ツナサラダ	豚肩ロース肉 ツナ	ご飯 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 トマト缶 ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	※チーズ入りヨーグルトスコーン  牛乳	小麦粉 BP こめ油 三温糖 人参 ヨーグルト チーズ 牛乳	
28	火	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚ばら肉 かまぼこ さつま揚げ 牛乳	うどん 三温糖 しらたき 三温糖 ごま ごま油	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
29	水	インディアンピラフ ブロッコリーのマヨネーズあえ スープ	ウインナー	ご飯 なたね油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ	※人参ジャムサンドイッチ  牛乳	食パン りんご 人参 三温糖 牛乳	
30	木	ご飯 筑前煮 胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖	大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 胡瓜 わかめ	※さつまいものパウンドケーキ  牛乳	さつまいも マーガリン 三温糖 卵 HM粉	

※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、いんげん、南瓜、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、冬瓜、なす、梨、鮭、さんま、ジャコです。

《 神様に感謝していただきますよう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.1g	カルシウム	216mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	321 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	16.5g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	467kcal	
幼児	蛋白質	19.9g	カルシウム	195mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	378 μg	ビタミンB2	0.34mg	エネルギー	
	脂肪	18.6g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	22mg	564kcal	