



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	金	ロールパン 鮭のクリームシチュー チーズサラダ	鮭 牛乳 ハム チーズ	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 グリーンピース レタス 胡瓜	※若菜ジャコおにぎり	ご飯 若菜ご飯の素 ジャコ
2	土	カレーマーボーどんぶり	合挽ミンチ 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし
4	月	ハッシュドビーフ ハム入りコールスロー	牛もも肉 ハム	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	※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 パセリ 牛乳
5	火	麦入りご飯 すき焼き風煮 小松菜と人参のジャコあえ	牛もも肉 焼き豆腐 麩 ジャコ	ご飯 押麦 しらたき 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	※フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイナップル・リンゴ缶 バナナ リんご ヨーグルト
6	水	みそバターパスタ ポテトサラダ	ベーコン みそ	スパゲティ 三温糖 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんにく 人参 胡瓜 コーン	※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ かつお節
7	木	さつまいもご飯 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	ご飯 さつまいも 小麦粉 なたね油	青のり 玉ねぎ 人参 ねぎ	※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
8	金	ご飯 ししゃものフライ けんちん汁	ししゃも 卵 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 里芋 こんにやく なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※ココアプリン 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 ココア ホイップ せんべい 牛乳
9	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
11	月	ご飯 鶏肉と秋野菜の炊き合わせ 彩り納豆和え	鶏もも肉 高野豆腐 納豆 油揚げ ちくわ かつお節	ご飯 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん 干しいたけ 小松菜 人参	※マシュマロサンドクラッカー	クラッカー マシュマロ 牛乳
12	火	ご飯 花ショウマイ もやしとハムのサラダ 中華スープ	豚ミンチ 卵 ハム	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉 焼売の皮 三温糖	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 人参 わかめ コーン	※りんごジャムサンド	食パン りんごジャム 牛乳
13	水	マーボーどんぶり 春雨サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 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	バナナ キヌアかりんとう 牛乳	バナナ かりんとう 牛乳
14	木	ご飯 アジの照り焼き 五目大豆煮 みそ汁	アジ 大豆 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 干しいたけ こんぶ 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト 北の卵サブレ	ヨーグルト サブレ
15	金	秋野菜カレー(麦入りご飯) ジャコサラダ	豚肩ロース肉 ジャコ	ご飯 押麦 さつまいも なたね油 和風ドレッシング	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 しめじ レタス 胡瓜 トマト コーン	キングドーナツ 牛乳	ドーナツ 牛乳
16	土	焼きそば	豚ばら肉 かつお節	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり	おかし	おかし
18	月	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 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	柿 野菜かりんとう 牛乳	柿 かりんとう 牛乳
19	火	ご飯 鯖のもみじ焼き もつのごしゅん煮 みそ汁	鯖 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	人参 しょうが 南瓜 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※◎チーズツナマヨトースト	食パン マヨネーズ ツナ チーズ 牛乳
20	水	麦入りご飯 ポークチャップ 具沢山豆乳スープ	豚ヒレ肉 ベーコン 豆乳	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 さつまいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	ワッフルスティック	スティックパン 牛乳
21	木	ご飯 チキンカツカレー風味ソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ スープ	鶏むね肉 卵	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ	ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	※甘納豆入りきな粉蒸しパン	HM粉 きな粉 三温糖 牛乳 甘納豆 牛乳
22	金	三色ごはん 胡瓜もみ 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 ふ	ほうれん草 胡瓜 わかめ ねぎ	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
23	土	炊き込みご飯 みそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
25	月	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 コーンサラダ スープ	鯖	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	ケチャップ キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳
26	火	ご飯 油淋鶏 切干大根のごま酢あえ フカヒレ風スープ	鶏もも肉 卵	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 なたね油 三温糖 すりごま 春雨 片栗粉	ねぎ 切干大根 人参 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ	オレンジ エースコイン 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳
27	水	パングラタン ポトフ	ベーコン 牛乳 チーズ ウインナー	食パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	※麦入りごま昆布おにぎり	ご飯 押麦 塩昆布 ごま ごま油
28	木	ご飯 筑前煮 即席漬け	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 胡瓜 大根 キャベツ	南瓜まんじゅう 牛乳	牛乳
29	金	そぼろ納豆丼 具沢山汁	鶏ミンチ肉 納豆 豚ばら肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油	ひじき 人参 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	厚切りバウム あんぱんまんせんべい ジョア	バウムクーヘン せんべい 牛乳
30	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 にら	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、南瓜、さつまいも、里芋、じゃがいも、人参、柿、鮭、鯖、鶏、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	17.3g	カルシウム	207mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	309 μg	ビタミンB2	0.34mg	エネルギー	
	脂肪	15.3g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	465kcal	
幼児	蛋白質	20.3g	カルシウム	193mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	364 μg	ビタミンB2	0.34mg	エネルギー	
	脂肪	17.2g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	21mg	566kcal	