



日曜	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	<h2 style="color: red;">年始休園</h2>					
3 月						
4 火						
5 水						
6 木	①麦入りご飯 ②すき焼き風煮 ③切干大根のごま酢和え	牛もも肉 焼き豆腐	ご飯 押麦 しらたき ふ 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 切干大根 人参 胡瓜	(1)みかん (2)ハーベスト 牛乳	みかん サブレ 牛乳
7 金	①七草入り鮭ごはん ②胡瓜のごま和え ③具沢山汁	鮭 ジャコ 豚ばら肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま なたね油	七草 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※チーズトースト 牛乳	食パン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳
8 土	①クロワッサン ②コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	クロワッサン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン	おかし	おかし
10 月	<h2 style="color: red;">成人の日</h2>					
11 火	①ご飯 ②みそ焼肉 ③華風和え ④中華コーン卵スープ	豚肩ロース肉 みそ 卵	ご飯 なたね油 ごま油 三温糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 もやし クリームコーン ねぎ	(1)バナナ (2)ごまビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
12 水	①ロールパン ②ビーフシチュー ③チーズサラダ	牛もも肉 チーズ ハム	ロールパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ レタス 胡瓜	※麦入り鮭若菜おにぎり	ご飯 押麦 鮭 菜飯の素
13 木	①三色ごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※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
14 金	①ご飯 ②鯖の竜田揚げ ③もつのごしぐれ煮 ④けんちん汁	鯖 鶏肝臓 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 こんにゃく 里芋 なたね油	しょうが しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳
15 土	①豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし
17 月	①ご飯 ②ブリの照り焼き ③大豆入りひじき煮 ④五目みそ汁	ブリ 大豆 油揚げ 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 里芋	ひじき 人参 大根 人参 ごぼう	※マシュマロおこし 牛乳	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳
18 火	①ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ ②ポテトサラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 マーガリン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 胡瓜 コーン	※おなかジャコおにぎり 牛乳	ご飯 ジャコ かつお節
19 水	①ご飯 ②松風焼き ③即席漬け ④白菜スープ	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま 春雨 片栗粉	玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 キャベツ 白菜 人参	※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
20 木	①カレーライス ②ツナサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	※白玉豆腐ドーナツ 牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 なたね油 粉糖 牛乳
21 金	①ご飯 ②鶏の磯辺揚げ ③ほうれん草ともやしのナムル ④玉ねぎと人参のみそ汁	鶏もも肉 卵 みそ	ご飯 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油	青のり ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	牛乳ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
22 土	①芋ごはん ②豚汁	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも こんにゃく なたね油	大根 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
24 月	①ハヤシライス ②ハム入りコールスロー	豚肩ロース肉 ハム	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 ケチャップ グリーンピース キャベツ 胡瓜	※アナスケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳
25 火	①麦入りご飯 ②石狩汁 ③こまつなとう	鮭 油揚げ みそ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 里芋 こんにゃく 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	※ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳	もも・パイン・みかん缶 りんご缶 バナナ ゼリー 牛乳
26 水	①ご飯 ②ササミチーズフライ ③コロコロサラダ ④コーンのコンソメスープ	鶏ささみ 卵 チーズ チーズ ハム	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ コーン	※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
27 木	①ご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	ワッフルスティック 牛乳	カスタード入りケーキ 牛乳
28 金	①ご飯 ②チーズハンバーグ ③塩ゆでブロッコリー ④玉ねぎのスープ ⑤ゼリー(幼児)	合挽ミンチ 牛乳 卵 チーズ	ご飯 パン粉 ゼリー	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	※(1)ココアプリン (2)まがりせんべい 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
29 土	①ドライカレースパゲティ	合挽ミンチ	スパゲティ マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし
31 月	①焼肉どんぶり ②みそスープ	牛もも肉 ベーコン 牛乳 みそ	ご飯 タレ なたね油 さつまいも しらたき	玉ねぎ キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参	(1)ヨーグルト (2)チョコイス	ヨーグルト クッキー

※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、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、みかん、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	17.3g	カルシウム	207mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	353 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	16.5g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	443kcal	
幼児	蛋白質	20.2g	カルシウム	191mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	419 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	18.6g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	22mg	540kcal	