



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