



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 火	①麦入りご飯 ②豚のしょうが焼き ③春雨サラダ ④わかめスープ	豚肩ロース肉 ハム	ご飯 押麦 三温糖 なたね油 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま ごま	たまねぎ しょうが 胡瓜 人参 わかめ	※チーズツナマヨトースト 牛乳	食パン チーズ ツナ マヨネーズ 牛乳
2 水	①ロールパン ②南瓜とほうれん草のクリームシチュー ③ジャコサラダ	鶏もも肉 牛乳 ジャコ	ロールパン マーガリン 小麦粉 なたね油 和風ドレッシング	南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 レタス 胡瓜 トマト コーン	※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま
3 木	①ご飯 ②イワシのカレーフライ ③大豆入りひじき煮 ④玉ねぎと人参のみそ汁	イワシ 卵 牛乳 大豆 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	パセリ ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)プリン (2)きな粉ボーロ (3)ハッピーターン 牛乳	プリン ボーロ せんべい 牛乳
4 金	①チキンライス ②コーンサラダ ③じゃがいものスープ	鶏もも肉	ご飯 マーガリン 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 ケチャップ キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	※さつまいものパウンドケーキ 牛乳	さつまいも HM粉 マーガリン 卵 三温糖 牛乳
5 土	①マーボーどんぶり	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし
7 月	①麦入りご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③けんちん汁	鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 マヨネーズ 小麦粉 こんにゃく 里芋 なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※栄養満点ホットケーキ 牛乳	HM粉 高野豆腐 牛乳 卵 シロップ 牛乳
8 火	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	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※フルーツヨーグルト和え	みかん・もも・パイナップル・りんご缶 バナナ りんご ヨーグルト
9 水	①パングラタン ②具沢山豆乳スープ	ベーコン 牛乳 チーズ ベーコン 豆乳	食パン マーガリン 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 クリームコーン	※ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油
10 木	①ご飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③彩り納豆和え	鶏肉 高野豆腐 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん 干しいたけ 小松菜 人参	(1)バナナ (2)ごまビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
11 金	建国記念日					
12 土	①ほうとううどん	鶏もも肉 油揚げ みそ	うどん	大根 人参 白菜 しめじ 南瓜	おかし	おかし
14 月	①わかめご飯 ②粕汁 ③胡瓜の土佐和え	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	ご飯 こんにゃく 里芋 なたね油 三温糖	わかめ 大根 人参 ねぎ 胡瓜	※ココア蒸しパン ホイップ添え 牛乳	HM粉 牛乳 三温糖 ココア ホイップ 牛乳
15 火	①ご飯 ②鶏のカレーから揚げ ③彩りコールドスロー ④白菜のコンソメスープ	鶏もも肉	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	しょうが キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 人参 白菜	(1)デコボン (2)たべっこどうぶつ 牛乳	デコボン ビスケット 牛乳
16 水	①ご飯 ②れんこん入りつくね焼き ③こぶあえ ④かきたま汁	鶏ミンチ 卵 卵	ご飯 片栗粉 三温糖 片栗粉	れんこん ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 玉ねぎ ねぎ	※りんごジャムサンド 牛乳	食パン りんごジャム 牛乳
17 木	①スパゲティミートソース ②スイートポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン 三温糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	※麦入り若菜ジャコおにぎり	ご飯 押麦 ジャコ 若菜ご飯の素
18 金	①ご飯 ②ブリの塩焼き ③もつとしぐれ煮 ④五目みそ汁	ブリ 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう	※ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも チーズ 牛乳
19 土	①鶏みそどんぶり	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	おかし	おかし
21 月	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③切干大根煮 ④小松菜の清汁	鯖 みそ 油揚げ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖	しょうが 切干大根 玉ねぎ 人参 小松菜 大根	もみじ饅頭 牛乳	まんじゅう 牛乳
22 火	①ご飯 ②筑前煮 ③南瓜の甘辛揚げ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖 オリーブ油 三温糖 ごま	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 南瓜	※きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン 牛乳
23 水	天皇誕生日					
24 木	①ご飯 ②八宝菜 ③もやしとハムのサラダ	豚肩ロース肉 かまぼこ ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし	(1)ヨーグルト (2)ホロル	ヨーグルト クッキー
25 金	①カレーライス(麦入りご飯) ②チーズサラダ ③ゼリー(幼児のみ)	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	※塩焼きそば 牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ごま油 牛乳
26 土	①チャーハン	焼き豚	ご飯	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし
28 月	①即席ピビンバ ②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	(1)抹茶プリン (2)ぱりんこ 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

※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、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、デコボン、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	17.1g	カルシウム	208mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	347 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	15.2g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	16mg	436kcal	
幼児	蛋白質	20.3g	カルシウム	196mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	414 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	17.2g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	20mg	534kcal	