



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	ハヤシライス ジャコサラダ	豚肩ロース肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	※りんごホットケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 りんご缶 シロップ 牛乳	
2	土	ピラフ	ウインナー	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	おかし	
4	月	ご飯 みそ焼き肉 もやしとハムのサラダ わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ ハム	ご飯 ごま油 なたね油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 もやし わかめ	※ポテもち みたらし風 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳	
5	火	ロールパン クリームシチュー 彩りコールスロー	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ ご飯 押麦	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	※おかかチーズおにぎり 牛乳	ご飯 チーズ かつお節	
6	水	麦入りご飯 カレイの唐揚げ けんちん汁	カレイ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	片栗粉 なたね油 里芋 こんにやく なたね油 ご飯	大根 人参 ごぼう 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	
7	木	ご飯 タンドリーチキン 具沢山豆乳スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	さつまいも ご飯 三温糖 三温糖 ごま油	ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン 玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	※フルーツヨーグルトあえ ミニメロンパン 牛乳	バナナ りんご みかん・もも・パイナップル りんご缶 ヨーグルト メロンパン	
8	金	マーボーどんぶり 華風あえ	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	牛乳	牛乳	
9	土	焼きそば	豚バラ肉 かつお節	中華麺 ソース	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり	おかし	おかし	
11	月	わかめご飯 豚汁 キャベツのゆかり和え	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも こんにやく なたね油	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 胡瓜 ゆかり	※抹茶プリン 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	
12	火	ご飯 トンカツ 胡瓜のごま和え 玉ねぎと人参のみそ汁	豚ヒレ肉 卵 ジャコ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 ごま 三温糖 ごま	ケチャップ 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
13	水	昔なつかしナポリタン ポテトサラダ	ベーコン ウインナー 牛乳	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 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	※鶏そぼろおにぎり 牛乳	ご飯 鶏ミンチ 三温糖 バナナ ビスケット 牛乳	
14	木	ご飯 松風焼き 大豆入りひじき煮 白菜スープ	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ 油揚げ 大豆	ご飯 三温糖 ごま 片栗粉 三温糖 春雨 片栗粉 ご飯 三温糖 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 ひじき 人参 白菜 人参 たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ	バナナ ゴマビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
15	金	たけのこご飯 鮭のマヨネーズ焼き さつまいものみそ汁	油揚げ 鮭 みそ	ご飯 三温糖 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ ねぎ	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 キャベツ 長芋 ベーコン コーン チーズ ソース ケチャップ 牛乳	
16	土	野菜入り照り焼きどんぶり	鶏もも肉	ご飯 三温糖 ごま 片栗粉	ねぎ キャベツ しょうが	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 なたね油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	※チーズ入り蒸しパン 牛乳	HM粉 牛乳 三温糖 チーズ 牛乳	
19	火	ご飯 ◎鯖のカレー風味焼き もつのはぐれ煮 五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ	ご飯 小麦粉 三温糖 さつまいも	しょうが 大根 人参 白菜 ねぎ	※コーンツナマヨトースト 牛乳	食パン マヨネーズ クリームコーン ツナ 牛乳	
20	水	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 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 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ごぼう 人参	※麦入りごま昆布おにぎり 牛乳	ご飯 押麦 塩昆布 ごま ごま油	
21	木	三色ごはん 紅白なます 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	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	
22	金	カレーライス(麦入りご飯) チーズサラダ ゼリー(幼児のみ)	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 じゃがいも なたね油 マヨネーズ ゼリー ご飯	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳	
23	土	鮭ごはん 田舎汁	鮭 鶏もも肉 豆腐 みそ	ご飯	南瓜 人参 ごぼう ねぎ	おかし	おかし	
25	月	鶏みそどんぶり 具沢山汁	鶏もも肉 みそ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	もみじ饅頭 牛乳	まんじゅう 牛乳	
26	火	麦入りご飯 筑前煮 こまつなっとう	鶏もも肉 ちくわ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん 大根 ごぼう 人参 いんげん 小松菜	※フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳	
27	水	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 ごぼうサラダ キャベツのスープ	鯖 ツナ ベーコン	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ ごま	ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ キャベツ 玉ねぎ 人参	※ココアバナナパウダーケーキ 牛乳	HM粉 ココア バナナ マーガリン 三温糖 卵 牛乳	
28	木	ご飯 塩から揚げ 小松菜と人参のジャコ和え じゃがいものみそ汁	鶏もも肉 ジャコ みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト ムーンライト	ヨーグルト クッキー	
29	金	<h2>昭和の日</h2>						
30	土	クロワッサン 野菜スープ	ウインナー チーズ	クロワッサン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	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、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、玉ねぎ、長芋、レタス、鯖、ジャコです。

《 神様に感謝していただきます 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳 児	蛋白質	18.2g	カルシウム	232mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	320 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	
	脂 肪	16.5g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	17mg	451kcal	
幼 児	蛋白質	20.5g	カルシウム	196mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	369 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂 肪	17.6mg	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	21mg	533kcal	