



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
2月	年始休園					
3火	年始休園					
4水	年始休園					
5木	①豚どんぶり ②さつまいものみそ汁	豚肩ロース肉 ちくわ みそ	ご飯 こめ油 三温糖 さつまいも	ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが 玉ねぎ ねぎ	(1)※フルーツヨーグルトあえ	バナナ りんご みかん・もも・パイン缶 りんご缶 ヨーグルト
6金	①七草入り鮭ごはん ②胡瓜のごま和え ③豚汁	鮭 ジャコ 豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 すりごま 三温糖 じゃがいも こんにやく こめ油	七草 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)※コーンツナマヨトースト (2)牛乳	食パン ツナ マヨネーズ クリームコーン 牛乳
7土	①スタミナ丼	豚バラ肉	ご飯 こめ油 タレ	玉ねぎ 人参 にはら キャベツ	おかし	おかし
9月	成人の日					
10火	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 こめ油 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干し椎茸 胡瓜	(1)バナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
11水	①麦入りご飯 ②アジフライ ③けんちん汁	アジ 卵 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 こんにやく 里芋 こめ油	ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)※チーズ入りヨーグルトスコーン (2)牛乳	小麦粉 粉チーズ ベーキングパウダー こめ油 三温糖 人参 ヨーグルト 牛乳
12木	①ロールパン ②牛乳 ③南瓜とほうれん草のクリームシチュー ④ハム入りロールスロー	鶏もも肉 牛乳 ハム	ロールパン こめ油 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 胡瓜	(1)※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり
13金	①ご飯 ②麻婆豆腐 ③華風和え	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)ブルーベリー (2)シガーフライ (3)チーズ(幼児) (4)牛乳	ブルーベリー ビスケット チーズ 牛乳
14土	①炊き込みご飯 ②わかめのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	ごぼう 干し椎茸 人参 玉ねぎ わかめ	おかし	おかし
16月	①ポークカレー(麦入りご飯) ②ツナサラダ	豚肩ロース肉 ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※キャロット蒸しパン (2)牛乳	HM粉 三温糖 にんじんジュース 牛乳
17火	①ご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鮭 鶏レバー 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)※きな粉トースト (2)牛乳	食パン マーガリン 三温糖 きな粉 牛乳
18水	①スパゲティミートソース ②さつまいものサラダ ③牛乳	合挽ミンチ 粉チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン こめ油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参	(1)※おなかチーズおにぎり	ご飯 かつお節 チーズ
19木	①ご飯 ②松風焼き ③小松菜と人参のジャコ和え ④玉ねぎと人参のみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ ジャコ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま 三温糖 すりごま	玉ねぎ 人参 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)みかん (2)あんぱんまんビスケット (3)牛乳	みかん ビスケット 牛乳
20金	①三色ごはん ②紅白なます ③麩のすまし汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)※アナナスケーキ (2)牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 卵 パイン缶 牛乳
21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	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	おかし	おかし
23月	①ご飯 ②鯖の照り焼き ③大豆入りひじき煮 ④ほうれん草と高野豆腐のみそ汁	鯖 油揚げ 大豆 高野豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 大根 ほうれん草	(1)※抹茶プリン (2)雪の宿 (3)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
24火	①麦入りご飯 ②そぼろ肉じゃが ③こまつなとう(人参入り)	合挽ミンチ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき こめ油 三温糖 三温糖	人参 玉ねぎ 小松菜 人参	(1)※ジャムチーズサンドイッチ (2)牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳
25水	①ハッシュドビーフ ②◎ブロッコリーのサラダ	牛肉	ご飯 こめ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン	(1)※さつまいものパウンドケーキ (2)牛乳	さつまいも マーガリン 卵 三温糖 HM粉 牛乳
26木	①ご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	こんにやく 三温糖 こめ油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)ヨーグルト (2)北の卵サブレ	ヨーグルト サブレ
27金	①ご飯 ②油淋鶏 ③ポテトサラダ ④スープ ⑤ゼリー(幼児のみ)	鶏もも肉	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	ねぎ 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参	(1)野菜カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳
28土	①ハニーロールパン ②◎コーンチャウダー	ベーコン 豆乳 チーズ	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	おかし	おかし
30月	①麦入りご飯 ②さばのみそ煮 ③切干大根のごま酢和え ④小松菜のすまし汁	鯖 みそ かまぼこ	ご飯 押麦 三温糖 三温糖 すりごま	しょうが 切干大根 人参 胡瓜 小松菜 大根	(1)※お好み焼き (2)牛乳	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 削り節 青のり ソース 牛乳
31火	①カレードリア ②ポトフ風スープ	鶏もも肉 チーズ ベーコン	ご飯 マーガリン こめ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)※ポテトもちみたらし風 (2)牛乳	じゃがいも 片栗粉 こめ油 しょうゆ 三温糖 みりん 牛乳

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉

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(NEG)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、せり、長芋、ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、みかん、鯖です。

《 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	18.4g	カルシウム	259mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	372 μg	ビタミンB2	0.41mg	エネルギー	
	脂肪	16.8g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	18mg	459 kcal	
幼児	蛋白質	21.0g	カルシウム	233mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	436 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	
	脂肪	18.2g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.3mg	ビタミンC	23mg	541 kcal	