



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鮭のちゃんちゃん焼き ③かきたま汁(そうめん入り)	鮭 みそ 卵	ご飯 押麦 三温糖 マーガリン そうめん 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆苗 玉ねぎ ねぎ	(1)りんご (2)たべっこどうぶつ (3)牛乳	りんご ビスケット 牛乳	
2	水	①ご飯 ②ポークビーンズ ③じゃがいもとウインナーの炒め物	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 こめ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)ブルー (2)チーズ(幼児のみ) (3)ビスケット (4)牛乳	ブルー チーズ ビスケット 牛乳	
3	木	<b>文化の日</b>						
4	金	①ロールパン ②牛乳 ③ビーフシチュー ④ハム入りコルスロー	牛乳 牛もも肉 ハム	ロールパン じゃがいも こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ キャベツ 胡瓜	(1)※◎くりおにぎり	ご飯 くり 三温糖 ごま塩	
5	土	①豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし	
7	月	①チキンカレー(麦入りご飯) ②ツナサラダ	鶏もも肉 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 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※フルーツヨーグルト和え	バナナ りんご みかん・もも・パイナップル・リンゴ缶 ヨーグルト	
8	火	①ご飯 ②マグロのノルウェー風 ③けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 里芋 こんにゃく こめ油	しょうが ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)※チーズトースト ②牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳	
9	水	①甘辛肉入りご飯 ②華風和え ③豆腐のみそ汁	牛もも肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにゃく 三温糖 三温糖 ごま油	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 胡瓜 人参 もやし 玉ねぎ わかめ	(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	
10	木	①ご飯 ②ハンバーグ ③塩ゆでブロッコリー ④キャベツのスープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)※マシュマロサンドクラッカー ②牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳	
11	金	①わかめご飯 ②豚汁 ③南瓜の甘辛揚げ	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも こんにゃく オリーブ油 三温糖 ごま ごま油	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 南瓜	(1)※芋入り蒸しパン ②牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 さつまいも 牛乳	
12	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	
14	月	①ご飯 ②回鍋肉 ③フカヒレ風スープ	豚バラ肉 みそ 卵	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	(1)※ココアプリン (2)せんべい (3)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	
15	火	①麦入りご飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③こまつなっとう	鶏もも肉 高野豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 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	(1)※栄養満点 チーズホットケーキ ②牛乳	HM粉 卵 牛乳 高野豆腐 チーズ シロップ 牛乳	
16	水	①スパゲティミートソース ②マセドアンサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ ハム 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも 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)※ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油	
17	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	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ ご飯	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)※りんごジャムサンド ②牛乳	食パン りんごジャム 牛乳	
18	金	①ご飯 ②鯖の塩焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)オレンジ (2)ビスケット (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
19	土	①ピラフ	ウインナー	ご飯 こめ油	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	おかし	
21	月	①中華丼 ②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 こめ油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)牛乳ケーキ ②牛乳	ケーキ 牛乳	
22	火	①カレーうどん ②きんぴらごぼう	豚バラ肉 豚肩ロース肉 油揚げ	うどん 片栗粉 こめ油 しらたき 三温糖 ごま ごま油 こめ油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ ごぼう 人参	(1)※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま	
23	水	<b>勤労感謝の日</b>						
24	木	①麦入りご飯 ②鯖の西京焼き ③大豆入りひじき煮 ④小松菜の清汁	鯖(西京漬け) 大豆 油揚げ かまぼこ	ご飯 押麦 三温糖	ひじき 人参 小松菜 大根	(1)※白玉豆腐ドーナツ ②牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 キャノーラ油 粉糖 牛乳	
25	金	①ご飯 ②鶏のから揚げ ③ポテトサラダ ④具沢山汁 ⑤ゼリー(幼児)	鶏もも肉 豚バラ肉 みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	しょうが 人参 胡瓜 コーン 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ヨーグルト (2)チョコイス	ヨーグルト クッキー	
26	土	①NEG黒糖ロールパン ②野菜スープ	ウインナー チーズ	NEG黒糖ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	おかし	おかし	
28	月	①切干大根入り即席ピビンパ ②◎バンバンジー風サラダ	合挽ミンチ 鶏ささみ	ご飯 タレ ドレッシング	切干大根 人参 もやし なら しめじ コーン 胡瓜 人参 もやし	(1)※寒天ゼリー入りフルーツポンチ ②牛乳	もも・パイナップル・みかん・りんご缶 粉寒天 ぶどうジュース 三温糖 牛乳	
29	火	①ご飯 ②ブリの照り焼き ③かぶのごぼ和え ④冬瓜と里芋のみそ汁	ブリ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 里芋 すりごま	かぶ 塩昆布 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)※フレンチトースト ②牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳	
30	水	①麦入りご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 押麦 こんにゃく 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)※ココアバナナパウンドケーキ ②牛乳	バナナ マーガリン 三温糖 卵 HM粉 ココア 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、エリンギ、かぶ、南瓜、ごぼう、さつまいも、里芋、しいたけ、じゃがいも、大根、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、レタス、れんこん、柿、りんご、鮭、鯖、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	17.8g	カルシウム	238mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	345 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	
	脂肪	16.6g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	455kcal	
幼児	蛋白質	20.1g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	401 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	17.8g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	21mg	536kcal	

