



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
1 土	①ガパオライス風	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 こめ油 片栗粉	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく バジル粉	おかし	おかし
3 月	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③五目大豆煮 ④かきたま汁	鯖 みそ 大豆 卵	ご飯 三温糖 こんにやく 三温糖 片栗粉	しょうが ごぼう 人参 干しいたけ 昆布 玉ねぎ ねぎ	(1)柿 (2)せんべい (3)牛乳	柿 せんべい 牛乳
4 火	①ロールパン ②クリームシチュー ③チーズサラダ ④牛乳	鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム 牛乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜	(1)※麦入り鮭わかめおにぎり	ご飯 押麦 鮭 わかめ
5 水	①ご飯 ②豚のしょうが焼き ③じゃがいもとツナのごま和え ④玉ねぎのみそ汁	豚肩ロース肉 ツナ みそ	ご飯 三温糖 こめ油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	玉ねぎ しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ	(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
6 木	①ご飯 ②花しゅうまい ③もやしとハムのサラダ ④中華スープ	豚ミンチ 卵 ハム	ご飯 片栗粉 シュウマイの皮 ごま油 三温糖 三温糖	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)※黒糖蒸しパン (2)牛乳	HM粉 牛乳 黒砂糖 牛乳
7 金	①ハッシュドビーフ ②彩りコールスロー	牛もも肉	ご飯 こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)※フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・りんご缶 もも缶 パナナ りんご ヨーグルト
8 土	①ジャージャー麺	豚ミンチ 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ しめじ レタス しょうが	おかし	おかし
10 月	スポーツの日					
11 火	①ご飯 ②豚肉じゃが ③彩り納豆和え	豚肩ロース 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 こめ油 三温糖	人参 たまねぎ 小松菜 人参	(1)※抹茶わらび餅 (2)牛乳	わらび餅粉 上白糖 きな粉 抹茶 牛乳
12 水	①チキンライス ②ブロッコリーのマヨネーズ和え ③玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉	ご飯 マーガリン こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	(1)ブルーン(乳児) (2)チーズ(幼児) (3)ウエハース (4)牛乳	ブルーン チーズ ウエハース 牛乳
13 木	①芋ごはん ②ちくわ磯辺揚げ ③田舎汁	ちくわ 鶏もも肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも 小麦粉 キャノーラ油	青のり 南瓜 人参 ごぼう ねぎ	(1)※イタリアン (2)牛乳	小麦粉 卵 キャベツ コーン 長芋 チーズ ソース ケチャップ パセリ 牛乳
14 金	①麦入りご飯 ②ししゃもフライ ③けんちん汁	ししゃも 卵 鶏もも肉 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)※手作りラスク (2)牛乳	ロールパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳
15 土	〈幼児〉運動会 〈乳児〉通常保育 給食:パン、牛乳					
17 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 こめ油 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)※コーンフレーククッキー (2)牛乳	コーンフレーク HM粉 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳
18 火	①ご飯 ②鶏の香味焼き ③みそスープ	鶏もも肉 みそ 牛乳 みそ	ご飯 ごま油 さつまいも しらたき	にんにく 玉ねぎ 人参	(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
19 水	①秋野菜カレー(麦入りご飯) ②コーンサラダ	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 さつまいも こめ油 マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ コーン	(1)ミニデニッシュパン (2)牛乳	デニッシュパン 牛乳
20 木	①みそバターパスタ ②さつまいものサラダ ③牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 マーガリン さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんにく 胡瓜 人参	(1)天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり
21 金	①ご飯 ②鯖のみみじ焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏レバー 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	人参 しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(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
22 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 にんにく	おかし	おかし
24 月	①麦入りご飯 ②カラスカレイの照り焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいものみそ汁	カラスカレイ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 たまねぎ ねぎ	(1)抹茶プリン (2)せんべい (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳
25 火	①三色ごはん ②紅白なます ③ふの清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)オレンジ (2)こんがりサクサク (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳
26 水	①ドリア ②ポトフ	ベーコン 牛乳 チーズ ウインナー	ご飯 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)コーンツナマヨトースト (2)牛乳	食パン コーン マヨネーズ クリームコーン ツナ 牛乳
27 木	①ご飯 ②筑前煮 ③即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖 こめ油	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	(1)ヨーグルト (2)セブール	ヨーグルト クッキー
28 金	①ご飯 ②塩から揚げ ③ジャコサラダ ④具沢山汁 ⑤ゼリー(幼児のみ)	鶏もも肉 ジャコ 豚バラ肉 みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 和風ドレッシング ゼリー	しょうが にんにく レタス 胡瓜 トマト コーン 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)南瓜のパウンドケーキ (2)牛乳	南瓜 マーガリン 三温糖 卵 HM粉 牛乳
29 土	①北海道ミルクパン ②コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	パン じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン	おかし	おかし
31 月	①マーボーどんぶり ②中華サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 胡瓜 人参	(1)厚切りバーム (2)せんべい (3)ジョア	バームクーヘン せんべい ジョア

※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、南瓜、さつまいも、しいたけ、しめじ、じゃがいも、人参、柿、りんご、鮭、鯖、ジャコです。

《 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	17.5g	カルシウム	236mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	317 μg	ビタミンB2	0.4mg	エネルギー
	脂肪	16.6g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	17mg	437kcal
幼児	蛋白質	20.0g	カルシウム	205mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	366 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー
	脂肪	18.0g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	22mg	522kcal