

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 土	①豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	(1)おかし	おかし
3 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 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)バナナパウンドケーキ (2)牛乳	HM粉 マーガリン 卵 バナナ 三温糖 牛乳
4 火	①麦入りご飯 ②すき焼き風煮 ③こまつなっとう	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 ふ しらたき 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	(1)チーズトースト (2)牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
5 水	①ロールパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④コーンサラダ	牛乳 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	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ コーン	(1)おかし (2)牛乳	ご飯 ジャコ かつお節
6 木	①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	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 里芋 こんにやく	ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)黒糖蒸しパン (2)牛乳	HM粉 黒砂糖 牛乳 牛乳
7 金	①ご飯 ②みそ焼き肉 ③ほうれん草ともやしのナムル ④春雨スープ	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 ごま油 三温糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)手作りラスク (2)牛乳	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳
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	(1)おかし	おかし
10 月	①わかめご飯 ②豚汁 ③胡瓜のごま和え	豚バラ肉 豆腐 みそ じゃこ	ご飯 こんにやく 三温糖 すりごま	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 胡瓜	(1)ブルー (2)チーズ(幼児) (3)麦ふあー (4)牛乳	ブルー チーズ ウエハース 牛乳
11 火	①カレーマロボどんぶり ②華風和え	合挽ミンチ 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 胡瓜 人参 もやし	(1)メロンパン (2)牛乳	メロンパン 牛乳
12 水	①麦入りご飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③切干大根のごま酢あえ	鶏もも肉 高野豆腐	ご飯 押麦 さつまいも 三温糖 三温糖 すりごま	大根 人参 いんげん 干しいたけ 切干大根 人参 胡瓜	(1)ゼリー入りフルーツポンチ	みかん缶 パイン缶 リンゴ缶 もも缶 ゼリー
13 木	①スパゲティミートソース ②ポテトサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ 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 ケチャップ トマトジュース 人参 胡瓜 コーン	(1)ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油 バナナ
14 金	①ご飯 ②鯖の塩焼き ③もつとしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 さつまいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)バナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	ビスケット 牛乳
15 土	①鶏みそどんぶり	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ にんにく	(1)おかし	おかし
17 月	①麦入りご飯 ②鯖の照り焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいものみそ汁	鯖 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 玉ねぎ ねぎ	(1)マシュマロおこし (3)牛乳	コーンフレーク マシュマロ 牛乳
18 火	①ご飯 ②たけのこ入り花シュウマイ 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	玉ねぎ たけのこ しょうが もやし 玉ねぎ 人参 わかめ コーン	(1)オレンジ (2)アンパンマンビスケット (2)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳
19 水	①ハヤシライス ②ハム入りコールスロー	豚肩ロース肉 ハム	ご飯 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ キャベツ 胡瓜	(1)人参ジャムサンド (2)牛乳	食パン 人参 りんご 三温糖 レモン果汁 牛乳
20 木	①三色ごはん ②紅白なます ③清汁	鶏ミンチ 卵 じゃこ 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)ほうじ茶プリン (2)雪の宿 黒糖ミルク (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳
21 金	①ご飯 ②チーズから揚げ ③塩ゆでブロッコリー ④キャベツのスープ	鶏もも肉 チーズ ベーコン	ご飯 片栗粉	にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)さつまいものバター焼き (2)牛乳	さつまいも マーガリン 牛乳
22 土	①ロールパン ②ビーフシチュー	牛もも肉	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ	(1)おかし	おかし
24 月	①チキンカレー(麦入りご飯) ②ジャコサラダ	鶏もも肉 じゃこ	ご飯 押麦 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 ミニトマト コーン	(1)ボンデケーキ (2)牛乳	HM粉 白玉粉 牛乳 チーズ 牛乳
25 火	①ちゃんぽんうどん ②きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつまいも 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	(1)芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩
26 水	①ご飯 ②ハンバーグ ③チーズサラダ ④玉ねぎと人参のスープ ⑤ゼリー	合挽ミンチ 卵 牛乳 ハム チーズ	ご飯 パン粉 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 ケチャップ レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参	(1)きな粉トースト (2)牛乳	食パン マーガリン きな粉 三温糖 牛乳
27 木	①たけのこご飯 ②鮭のコーンマヨネーズ焼き ③さつまいものみそ汁	油揚げ 鮭 チーズ みそ	ご飯 三温糖 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	たけのこ 人参 クリームコーン 玉ねぎ ねぎ	(1)ヨーグルト (2)ビスコ	ヨーグルト ビスケット
28 金	①ご飯 ②筑前煮 ③こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	(1)アナスケーキ (2)牛乳	HM粉 卵 牛乳 パイン缶 三温糖 牛乳
29 土	<h2>昭和の日</h2>					

※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、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、にんにく、レタス、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	18.1g	カルシウム	246mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	338 μg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー
	脂肪	16.0g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	17mg	446kcal
幼児	蛋白質	20.5g	カルシウム	217mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	393 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー
	脂肪	17.2g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	20mg	528kcal

