



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ご飯 ②豚のしょうが焼き ③◎オクラのごま和え ④南瓜のみそ汁	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 三温糖 三温糖 すりごま	玉ねぎ しょうが オクラ 南瓜 玉ねぎ ねぎ	(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	
2	水	①ご飯 ②塩から揚げ ③コロコロサラダ ④玉ねぎと人参のスープ ⑤ゼリー	鶏もも肉 ハム チーズ	ご飯 片栗粉 マヨネーズ ゼリー	にんにく しょうが 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	(1)とうもろこし (2)ホームパイ (3)牛乳	とうもろこし パイ 牛乳	
3	木	①鶏そぼろごはん ②紅白なます ③ふの清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)ブルー (2)チーズ(幼児) (3)ドーナツ (4)牛乳	ブルー チーズ ドーナツ 牛乳	
4	金	①麦入りご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③けんちん汁	鮭 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 マヨネーズ 里芋 こんにゃく	大根 人参 ねぎ ごぼう	(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	
5	土	①冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	(1)おかし	おかし	
7	月	①ご飯 ②鯖のみそマヨ焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいもの清汁	鯖 みそ 大豆 油揚げ	ご飯 三温糖 マヨネーズ すりごま 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ わかめ	(1)フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイナップル リンゴ 缶 パナナ ヨーグルト	
8	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 三温糖 ふ しらたき 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	(1)シュガートースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
9	水	①ご飯 ②チンジャオロース ③春雨スープ	牛もも肉	ご飯 三温糖 春雨	ピーマン 人参 たけのこ パプリカ 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(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	
10	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チーズサラダ	牛乳 鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム	ロールパン マーガリン 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 レタス 胡瓜	(1)芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩	
11	金	<b>山の日</b>						
12	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	
14	月	①即席ピビンバ	合挽ミンチ	ご飯 タレ ごま油	人参 もやし なら しめじ コーン	(1)おかし	おかし	
15	火	①食パン ②コーンクリームスープ	ウインナー	食パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン	(1)おかし	おかし	
16	水	①炊き込みご飯 ②じゃがいものみそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)おかし	おかし	
17	木	①なす入りミートスパゲティ ②スイートポテトサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン 三温糖 さつまいも マヨネーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 なす トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)おかしおにぎり	ご飯 チーズ かつお節	
18	金	①麦入りご飯 ②イワシのカレーフライ ③ブロッコリーの土佐和え ④わかめのみそ汁	イワシ 卵 牛乳 かつお節 みそ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 三温糖	パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)マシュマロおこし (2)牛乳	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳	
19	土	①ピラフ	ウインナー	ご飯	玉ねぎ 人参 ピーマン	(1)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 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)アナナスケーキ (2)牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳	
22	火	①ご飯 ②あじの甘酢あんかけ ③もつのしぐれ煮 ④五目みそ汁	アジ 鶏レバー みそ 油揚げ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 さつまいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)コーンツナマヨトースト (2)牛乳	食パン マヨネーズ クリームコーン ツナ 牛乳	
23	水	①夏野菜カレー ②ハム入りコルスロー	牛もも肉 ハム	ご飯 押麦 マヨネーズ	南瓜 なす オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜	(1)野菜カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳	
24	木	①ご飯 ②つくね焼き ③胡瓜の土佐和え ④冬瓜のみそ汁	鶏ミンチ 卵 かつお節 みそ 油揚げ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 胡瓜 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)オレンジ (2)シガーフライ (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
25	金	①ご飯 ②鶏肉のごまみそチーズ焼き ③ポトフスープ	鶏もも肉 みそ チーズ ベーコン	ご飯 三温糖 すりごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)焼きそば (2)牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ソース 青のり	
26	土	①ガパオライス	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく	(1)おかし	おかし	
28	月	①ご飯 ②鯖のトマトケチャップ煮 ③ごぼうサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ すりごま	ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	(1)梨 (2)はらぺこおむしビスケット (3)牛乳	なし ビスケット 牛乳	
29	火	①ご飯 ②筑前煮 ③こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 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)抹茶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 抹茶	
30	水	①ハヤシライス ②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	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 ミントマト コーン	(1)リンゴジャムサンド (2)牛乳	食パン リンゴジャム 牛乳	
31	木	①麦入りご飯 ②麻婆豆腐 ③もやしのコン和え	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 押麦 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 もやし 人参 コーン	(1)ヨーグルト (2)チョコイス	ヨーグルト クッキー	

※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、いんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、里芋、冬瓜、とうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、梨、イワシです。

《 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	17.4g	カルシウム	232mg	ビタミンA (レチノール当量,RE)	316 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	438kcal
	脂肪	15.6g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	16mg		
幼児	蛋白質	19.9g	カルシウム	200mg	ビタミンA (レチノール当量,RE)	364 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	529kcal
	脂肪	17.0g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	20mg		