



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	金	①ご飯 ②和風ミートローフ ③具沢山汁	合挽ミンチ 卵 豚バラ肉 みそ	ご飯 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ひじき コーン 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ごぼう	(1)りんごホットケーキ (2)牛乳	HM粉 牛乳 たまご リンゴ缶 シロップ 牛乳	
2	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	
4	月	①ご飯 ②みそ焼き肉 ③もやしとハムのサラダ ④わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ ハム	ご飯 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 もやし わかめ	(1)フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイン缶 リンゴ缶 バナナ ヨーグルト	
5	火	①芋ごはん ②ちくわの磯辺揚げ ③鶏肉と大根のみそ汁	ちくわ 鶏もも肉 みそ	ご飯 さつまいも 小麦粉 里芋	青のり 大根 人参 白菜	(1)◎ほうじ茶トースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 ほうじ茶 牛乳	
6	水	①ご飯 ②さんまの竜田揚げ ③けんちん汁	さんま 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 こんにゃく 里芋	しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	(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	
7	木	①ご飯 ②そぼろ肉じゃが ③即席漬	合挽ミンチ	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖	玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 キャベツ	(1)ブルー (2)チーズ(幼児のみ) (3)麦ふぁー (4)牛乳	ブルー チーズ ウエハース 牛乳	
8	金	①ちゃんぽんうどん ②南瓜の甘辛揚げ焼き	豚バラ肉 かまぼこ さつま揚げ 牛乳	うどん 三温糖 三温糖 オリーブオイル ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 南瓜	(1)麦入り若菜ジャコおにぎり	ご飯 押麦 ジャコ 若菜ごはんの素	
9	土	<h2>秋まつり</h2>						
11	月	①チキンカレー ②ツナサラダ	鶏もも肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 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)チーズ入りヨーグルトスコーン (2)牛乳	小麦粉 BP 三温糖 人参 ヨーグルト チーズ 牛乳	
12	火	①ご飯 ②大豆のミートソース煮 ③じゃがいもとウインナーの炒め物	合挽ミンチ 大豆 ウインナー	ご飯 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	(1)ワッフルスティック (2)牛乳	ワッフルスティック 牛乳	
13	水	①ご飯 ②鶏肉と秋野菜の炊き合わせ ③彩り納豆和え	鶏もも肉 高野豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節 納豆	ご飯 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 人参	(1)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 牛乳	
14	木	①ロールパン ②牛乳 ③鮭のクリームシチュー ④ハム入りコールスロー	牛乳 鮭 牛乳 ハム	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 胡瓜	(1)天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	
15	金	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)オレンジ (2)エントリー (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
16	土	①わかめご飯 ②豚汁	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにゃく	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)おかし	おかし	
18	月	<h2>敬老の日</h2>						
19	火	①中華丼 ②胡瓜の中華漬	豚肩ロース肉 かまぼこ	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)ココアプリン ホイップのせ (2)おにぎりせんべい (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	
20	水	①きのこスパゲティ ②さつまいものサラダ ③牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 ごま油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく 胡瓜 人参	(1)ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり	
21	木	①麦入りご飯 ②◎豚肉のブルコギ炒め ③春雨スープ	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 三温糖 ごま油 ごま 春雨	玉ねぎ 人参 なら にんにく 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(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	金	①ご飯 ②鯖のみみじ焼き ③もつとしぐれ煮 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)おはぎ (2)牛乳	ごはん きな粉 三温糖 牛乳	
23	土	<h2>秋分の日</h2>						
25	月	①ご飯 ②鯖の煮つけ ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ 人参	(1)梨 (2)アンパンマンビスケット (3)牛乳	なし ビスケット 牛乳	
26	火	①照り焼きどんぶり ②田舎汁	鶏もも肉 鶏もも肉 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま	ねぎ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)ヨーグルト (2)ムーンライト	ヨーグルト ビスケット	
27	水	①ご飯 ②チキンカツ カレー風味ソースかけ ③塩ゆでブロッコリー ④キャベツのスープ ⑤ゼリー(幼児)	鶏むね肉 卵 ベーコン	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 ゼリー	ケチャップ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)キャロット蒸しパン (2)牛乳	HM粉 三温糖 人参ジュース 牛乳	
28	木	①ハッシュドビーフ ②マセドアンサラダ	牛もも肉 ハム	ご飯 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参	(1)抹茶トースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 抹茶 牛乳	
29	金	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 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)月見団子風ポテもち (2)牛乳	じゃがいも 片栗粉 三温糖 牛乳	
30	土	①ロールパン ②具沢山豆乳スープ	ベーコン 豆乳	ロールパン さつまいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)おかし	おかし	

※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 BP・・・ベーキングパウダー

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、南瓜、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、冬瓜、梨、鮭、さんま、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	17.6g	カルシウム	236mg	ビタミンA (レチノール当量,RE)	338 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	
	脂肪	16.5g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	449kcal	
幼児	蛋白質	20.1g	カルシウム	204mg	ビタミンA (レチノール当量,RE)	394 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	17.9g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	21mg	537kcal	

