



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	
2	月	①ご飯 ②豚のしょうが焼き ③もやしのコーンとえ ④春雨スープ	豚肩ロース肉	ご飯 三温糖 三温糖 春雨	玉ねぎ しょうが もやし 人参 コーン 玉ねぎ 人参 わかめ コーン	(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	
3	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)フルーツヨーグルトあえ	みかん缶 パイン缶 りんご缶 もも缶 バナナ ヨーグルト	
4	水	①ご飯 ②鯖の照り焼き ③こぶあえ ④さつまいものみそ汁	鯖  みそ	ご飯 三温糖 片栗粉  さつまいも	キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 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	
5	木	①わかめごはん ②豚汁 ③胡瓜のごま和え	豚バラ肉 油揚げ みそ ジャコ	ご飯 じゃがいも こんにやく すりごま 三温糖	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 胡瓜	(1)ブルー (2)チーズ(幼児) (3)牛乳ドーナツ (4)牛乳	ブルー チーズ ドーナツ 牛乳	
6	金	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 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(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	土	①みそバターパスタ	ベーコン みそ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 三温糖	玉ねぎ ほうれん草 にんにく	(1)おかし	おかし	
9	月	<h2>スポーツの日</h2>						
10	火	①ひじきごはん ②切干大根のごま酢和え ③みそスープ	ジャコ 油揚げ ベーコン みそ 牛乳	ご飯 三温糖 三温糖 すりごま さつまいも しらたき	ひじき 人参 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参	(1)黒糖蒸しパン  (2)牛乳	HM粉 牛乳 黒砂糖 牛乳	
11	水	①ロールパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④チーズサラダ	牛乳 鶏もも肉 牛乳 ハム チーズ	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 レタス 胡瓜	(1)麦入り鮭わかめおにぎり	ご飯 押麦 わかめ 鮭	
12	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 バン粉 三温糖 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)柿 (2)たべっ子どうぶつ (3)牛乳	かき ビスケット 牛乳	
13	金	①ご飯 ②つくね焼き ③小松菜と人参のジャコ和え ④じゃがいものみそ汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 すりごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)コーンマヨトースト  (2)牛乳	食パン コーン クリームコーン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳	
14	土	<h2>運動会</h2>						
			〈0・1歳〉通常保育		給食: パン、牛乳	おやつ: おかし		
16	月	①秋野菜カレー(麦入りご飯) ②彩りコールスロー	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 さつまいも マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)ほうじ茶プリン ホイップのせ  (2)ミニサラダ しょうゆ (3)牛乳	卵不使用プリン 三温糖 牛乳 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳	
17	火	①ご飯 ②鮭のちゃんちゃん焼き ③フカヒレ風スープ	鮭 みそ 卵	ご飯 三温糖 マーガリン 春雨 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆腐 人参 玉ねぎ ねぎ	(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	
18	水	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 片栗粉 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(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	
19	木	①昔なつかしナポリタン ②ポテトサラダ ③牛乳	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ 三温糖 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	(1)きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま	
20	金	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	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)牛乳ケーキ  (2)牛乳	ケーキ  牛乳	
21	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	
23	月	①ご飯 ②ポークチャップ ③ポトフ風スープ	豚ヒレ肉 ベーコン	ご飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)お好み焼き  (2)牛乳	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳	
24	火	①ごはん ②鯖の塩焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏レバー みそ 油揚げ	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)パン耳スティック (2)みかん (3)牛乳	食パン きな粉 三温糖 みかん缶 牛乳	
25	水	①ご飯 ②チーズから揚げ ③ブロッコリーのマヨネーズ和え ④玉ねぎと人参のスープ ⑤ゼリー(幼児)	鶏もも肉 チーズ	ご飯 片栗粉 マヨネーズ ゼリー	にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参	(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 マーガリン 牛乳 牛乳	
26	木	①マーボーどんぶり ②華風あえ	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)ヨーグルト (2)ビスコ	ヨーグルト ビスケット	
27	金	①ご飯 ②鶏の香味焼き ③ほうれん草ともやしのナムル ④わかめのみそ汁	鶏もも肉 みそ  みそ	ご飯 ごま油 三温糖 ごま油	にんにく ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(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	
28	土	①スタミナ丼	豚バラ肉	ご飯 タレ ごま油	玉ねぎ 人参 たら キャベツ	(1)おかし	おかし	
30	月	①そぼろ納豆丼 ②具沢山汁	鶏ミンチ 納豆 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)厚切りバウム (2)おにぎりせんべい 銀シャリ (3)牛乳	バウムクーヘン せんべい 牛乳	
31	火	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	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	(1)南瓜のパウンドケーキ  (2)牛乳	HM粉 南瓜 マーガリン 三温糖 卵 牛乳	

※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、エリンギ、南瓜、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、じゃがいも、人参、柿、鮭、鯖、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	17.8g	カルシウム	248mg	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	17.1g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.27mg	ビタミンC	19mg	452kcal	
幼児	蛋白質	20.3g	カルシウム	219mg	ビタミンA (レチノール当量・RE)	392 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	18.6g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.32mg	ビタミンC	24mg	538kcal	