



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 水	①チキンライス ②かぶとツナのサラダ ③キャベツのスープ	鶏もも肉 ツナ ベーコン	ご飯 マーガリン 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぶ キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)※チーズトースト (2)牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
2 木	①ご飯 ②鯖の西京焼き ③切干大根煮 ④小松菜の清汁	鯖(西京漬け) 油揚げ かまぼこ	ご飯 三温糖	切干大根 玉ねぎ 人参 小松菜 大根	(1)※フルーツヨーグルトあえ	みかん缶 もも缶 パイン缶 リンゴ缶 バナナ ヨーグルト
3 金	文化の日					
4 土	①野菜たっぷりラーメン	豚バラ肉	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 にはら	(1)おかし	おかし
6 月	①ハッシュドビーフ ②チーズサラダ	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜	(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 火	①麦入りごはん ②そぼろ肉じゃが ③彩り納豆和え	合挽ミンチ 納豆 ちくわ 油揚げ	ご飯 押麦 じゃがいも 三温糖 しらたき 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 人参	(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
8 水	①ご飯 ②鯖の香味焼き ③もつのしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 チーズ 鶏レバー みそ 油揚げ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	パセリ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう	(1)※アナスケーキ (2)牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳
9 木	①ご飯 ②八宝菜 ③もやしのコーンと和え	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし 人参 コーン	(1)チーズ(幼児) (2)プルーン (3)麦ふぁー (4)牛乳	チーズ プルーン ウエハース 牛乳
10 金	①ロールパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④ハム入りコールスロー	牛乳 鶏もも肉 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)※ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油
11 土	①◎豚肉のブルコギ丼	豚肩ロース肉	ご飯 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にはら にんにく	(1)おかし	おかし
13 月	①ご飯 ②みそ焼き肉 ③中華サラダ ④わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ 卵 ハム	ご飯 ごま油 春雨 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 わかめ	(1)※抹茶プリン ホイップのせ (2)雪の宿 (3)牛乳	卵不使用プリンの素 三温糖 牛乳 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳
14 火	①スパゲティーマイトソース ②スイートポテトサラダ 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 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)※おなかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節
15 水	①わかめご飯 ②豚汁 ③胡瓜のごま和え	豚バラ肉 みそ 油揚げ ジャコ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖 すりごま	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 胡瓜	(1)※栄養満点 ホットケーキ (2)牛乳	HM粉 高野豆腐 牛乳 卵 シロップ 牛乳
16 木	①麦入りごはん ②マグロのノルウェー風 ③けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ご飯 三温糖	しょうが ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)※人参ジャムサンドイッチ (2)牛乳	食パン りんご 人参 三温糖 レモン果汁 牛乳
17 金	①三色ごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)※芋入り蒸しパン (2)牛乳	HM粉 牛乳 三温糖 さつまいも 牛乳
18 土	①鶏みそどんぶり	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	(1)おかし	おかし
20 月	①麦入りごはん ②タンダーチキン ③具沢山豆乳スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	ご飯 押麦 さつまいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)※ボンデケーキ (2)牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
21 火	①ご飯 ②アジのチーズ焼き ③ココロサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	アジ チーズ チーズ ハム	ご飯 小麦粉 マヨネーズ	胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	(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
22 水	①ご飯 ②トンカツ ③ブロッコリーの土佐和え ④大根のみそ汁	豚ヒレ肉 卵 かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 すりごま 三温糖	ケチャップ ブロッコリー 大根 人参 わかめ	(1)ミニデニッシュカスタード (2)牛乳	デニッシュパン 牛乳
23 木	勤労感謝の日					
24 金	①カレーライス(麦入りごはん) ②ツナサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(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
25 土	①ロールパン ②コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン ブロッコリー	(1)おかし	おかし
27 月	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③大豆入りひじき煮 ④白菜スープ	鯖 みそ 大豆 油揚げ	ご飯 三温糖 三温糖 春雨 片栗粉	しょうが ひじき 人参 白菜 人参	(1)※ポテもちみたらし風 (2)牛乳	じゃがいも 片栗粉 三温糖 牛乳
28 火	①ご飯 ②松風焼き ③大根サラダ ④さつまいものみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ ツナ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ ねぎ	(1)ヨーグルト (2)セブーレ	ヨーグルト クッキー
29 水	①麦入りごはん ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 押麦 三温糖 こんにゃく 三温糖	大根 人参 いんげん れんこん ごぼう 胡瓜 わかめ	(1)※ココア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 ココア 牛乳
30 木	①チャーハン ②もやしとハムのサラダ ③中華スープ	焼き豚 ハム	ご飯 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 人参 玉ねぎ コーン わかめ	(1)※ジャコトースト (2)牛乳	食パン ジャコ マヨネーズ 青のり 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、かぶ、南瓜、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、里芋、じゃがいも、

大根、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、レタス、れんこん、鯖、鯖、鯖です。

《 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	18.7g	カルシウム	247mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンB2	0.41mg	エネルギー	455kcal
	脂肪	16.5g	鉄	1.7mg	ビタミンC	17mg				
幼 児	蛋白質	21.7g	カルシウム	217mg	ビタミンB1	0.33mg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	542kcal
	脂肪	17.9g	鉄	2.1mg	ビタミンC	21mg				