



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	ハッシュドビーフ チーズサラダ	牛モモ肉 チーズ ハム	ご飯 なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム レタス 胡瓜	※ココアプリン あんぱんまんせんべい 牛乳	プリンの素 牛乳 ココア 三温糖 ホイップ あんぱんまんせんべい 牛乳	
3	火	麦入りご飯 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ コンソメスープ	鮭	ご飯 押麦 マヨネーズ 薄力粉 マヨネーズ	かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 人参	◎※黒糖ラスク 牛乳	黒糖ロール グラニュー糖 マーガリン 牛乳	
4	水	ご飯 大豆のミートソース煮 三色ゴマ和え	大豆水煮 合挽ミンチ	ご飯 なたね油 ごま 三温糖	玉葱 人参 ケチャップ ほうれん草 人参 コーン	ヨーグルト ベビーあんどーナッツ 牛乳	ヨーグルト ベビーあんどーナッツ 牛乳	
5	木	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 里芋 ごぼう ねぎ しょうが	牛乳	牛乳	
6	金	ご飯 鶏の香味焼き じゃが芋とツナのゴマ和え コンソメスープ	鶏もも肉 みそ まぐろ水煮	ご飯 ごま油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく ねぎ 玉葱 人参	七タゼリー ばかうけ 牛乳	七タゼリー ばかうけ 牛乳	
7	土	クロワッサン コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	クロワッサン じゃがいも	クリームコーン 玉葱 人参 パセリ	おかし	おかし	
9	月	麦入りご飯 のしどり さつま汁	鶏ミンチ 鶏もも肉 みそ	ご飯 押麦 ごま 片栗粉 三温糖 さつまいも こんにやく	玉葱 ねぎ しょうが 大根 人参 玉葱 ねぎ	ロールケーキ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	
10	火	インディアンピラフ ブロッコリーのゴマ和え スープ	ウインナー	ご飯 なたね油 ごま 三温糖	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー 玉葱 コーン	※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
11	水	ご飯 カレイの唐揚げ 春雨サラダ わかめスープ	カレイ ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 はるさめ マヨネーズ ごま 三温糖 ごま	人参 胡瓜 わかめ	※焼きとうもろこし チーズ 牛乳	とうもろこし 醤油 チーズ 牛乳	
12	木	照り焼きどんぶり 即席漬け	鶏モモ肉	ご飯 三温糖 ごま	ねぎ しょうが 胡瓜 大根 キャベツ	※アナスケーキ 牛乳	HM粉 バイン缶詰 三温糖 卵 牛乳 牛乳	
13	金	ロールパン 南瓜とほうれん草のクリームシチュー コーンサラダ	鶏モモ肉 牛乳	ロールパン 薄力粉 なたね油 マーガリン マヨネーズ	人参 玉葱 南瓜 ほうれん草 キャベツ コーン	※ごま昆布おにぎり 牛乳	ご飯 ごま 塩昆布 ごま油	
14	土	即席ビビンバ	合挽ミンチ	ご飯 なたね油 タレ ごま油	人参 ニラ もやし しめじ	おかし	おかし	
16	月	海の日						
17	火	焼肉どんぶり もやしスープ	牛モモ肉	ご飯 なたね油 タレ	キャベツ 玉葱 ねぎ もやし コーン 人参	※ジャコチップ ホームパイ 牛乳	ジャコアーモンド 三温糖 醤油 みりん ホームパイ 牛乳	
18	水	二色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※抹茶トースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティ 牛乳	
19	木	麦入りご飯 鯖の照り焼き 具沢山汁	鯖 豚バラ肉 みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 なたね油	人参 大根 玉葱 ごぼう	※ホットケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 メープルシロップ 牛乳	
20	金	昔なつかしナポリタン コールスロー オレンジゼリー(幼児)	ウインナー ベーコン 牛乳	スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン マヨネーズ オレンジゼリー	玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ キャベツ 胡瓜	※おかかじゃこおにぎり 牛乳	ご飯 鯉節 ジャコ 醤油	
21	土	牛どんぶり	牛モモ肉 焼き竹輪	なたね油 三温糖	玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
23	月	ご飯 鮭の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鮭 大豆水煮 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	人参 ひじき 玉葱 わかめ ねぎ	ミニ食パン(オレンジ) 牛乳	ミニ食パン(オレンジ) 牛乳	
24	火	麦入りご飯 麻婆茄子 スパゲティサラダ	合挽ミンチ みそ ハム	ご飯 押麦 ごま油 片栗粉 なたね油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	なす 玉葱 人参 しょうが 胡瓜 人参	※お好み焼き 牛乳	豚肉 薄力粉 卵 ソース キャベツ 長芋 削り節 青のり 牛乳	
25	水	コンソメコーンごはん 棒棒鶏サラダ キャベツのスープ	鶏ささみ ベーコン	ご飯 ゴマドレッシング	コーン 胡瓜 ミニトマト キャベツ 人参	※白玉豆腐ドーナツ 牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 粉糖 食塩 牛乳	
26	木	ご飯 チキンカツ ポトフ風スープ	鶏ムネ肉 卵 ベーコン	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 じゃがいも	ケチャップ 人参 キャベツ 玉葱	チーズおかし 北の卵サブ ジョア	チーズおかし 北の卵サブ ジョア	
27	金	ミンチカレー ツナサラダ	合挽ミンチ まぐろ水煮	ご飯 なたね油 和風ドレッシング	玉葱 人参 レタス 胡瓜 ミニトマト コーン	バナナ 野菜かりんとう 牛乳	バナナ 野菜かりんとう 牛乳	
28	土	ゆかりごはん 豚汁	豚バラ肉 みそ 豆腐	ご飯 こんにやく なたね油	ゆかり 人参 大根 玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
30	月	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜	※ハムとチーズのパンケーキ 牛乳	HM粉 ハム 牛乳 ピザ用チーズ 牛乳	
31	火	麦入りご飯 筑前煮 胡瓜とカニカマの酢の物	鶏モモ肉 焼き竹輪 カニかまぼこ	ご飯 押麦 こんにやく なたね油 三温糖	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜	※わらび餅 ぼたぼた焼き 牛乳	わらび粉 三温糖 きな粉 ぼたぼた焼き 牛乳	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

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。

今月の給食の旬の食材は、南瓜、胡瓜、トマト、なす、ピーマン、レタス、いんげん、とうもろこし、パイナップルです。

《 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	17.1 g	カルシウム	214 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	369 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー	
	脂肪	15.2 g	鉄	1.4 mg	ビタミンB1	0.19 mg	ビタミンC	15 mg	457 Kcal	
幼児	蛋白質	19.7 g	カルシウム	201 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	440 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー	
	脂肪	17.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンB1	0.22 mg	ビタミンC	18 mg	543 Kcal	

