



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	<h2 style="text-align: center;">年始休園</h2>						
2	水							
3	木							
4	金							
5	土	牛丼	牛モモ肉 焼き竹輪	ご飯 なたね油 三温糖	玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
7	月	七草入り鮭ごはん 胡瓜の土佐和え 具沢山汁	鮭フレーク かつお節 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油	七草 菜めしの素 胡瓜 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	※ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも チーズ 食塩 牛乳	
8	火	ハッシュドビーフ スパゲティサラダ	牛モモ肉 ハム	ご飯 なたね油 スパゲティ マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 人参	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 牛乳 マーガリン 三温糖 牛乳	
9	水	麦入りご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 はるさめ ごま油 三温糖	玉葱 人参 生姜 ねぎ 人参 胡瓜	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン いちごジャム スライスチーズ 牛乳	
10	木	ご飯 粕汁 三色ごま和え	豚肩ロース 油揚げ みそ	さといも こんにやく なたね油 ごま 三温糖	大根 人参 ねぎ ほうれん草 人参 コーン	※焼き立てミルクパン 牛乳	北海道ミルクパン (オリエンタルペーカリー) 牛乳	
11	金	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 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	みかん こめ棒くん 牛乳	みかん こめ棒くん 牛乳	
12	土	ミニ食パン コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	ミニ食パン 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	
14	月	<h2 style="text-align: center;">成人の日</h2>						
15	火	麦入りご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉葱 ねぎ	全員:バナナ ハッピーターン 幼児:きらず揚げ 牛乳	バナナ ハッピーターン きらず揚げ 牛乳	
16	水	ご飯 けんちん汁 もつのごしぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	※シュガートースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
17	木	スパゲティミートソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ パルメザンチーズ ハム	スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	人参 玉葱 ケチャップ トマトホール缶 胡瓜 人参	※おかかジャコおにぎり	ご飯 かつお節 ジャコ	
18	金	ご飯 ササミチーズフライ ブロッコリーの土佐和え スープ	鶏ササミ 卵 パルメザンチーズ かつお節	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖	ブロッコリー キャベツ 人参	※ココア蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 ココア 牛乳	
19	土	親子丼	鶏モモ肉 卵	ご飯 三温糖 なたね油	玉葱 ねぎ 干し椎茸	おかし	おかし	
21	月	即席ピビンバ わかめスープ	合挽ミンチ ゆで卵	ご飯 なたね油 タレ ごま油 ごま	人参 ニラ もやし しめじ わかめ	※キャロットケーキ 牛乳	HM粉 人参 三温糖 牛乳 マーガリン 卵 牛乳	
22	火	ご飯 タンドリーチキン こんにやくサラダ スープ	鶏モモ肉 プレーンヨーグルト ハム	ご飯 三温糖 しらたき マヨネーズ	ケチャップ 人参 胡瓜 玉葱 コーン	※ゼリー入りフルーツポンチ	ゼリー各種 フルーツ缶詰各種	
23	水	ご飯 プリの照り焼き 切干大根煮 さつまいものみそ汁	プリ 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 なたね油 さつまいも	切干大根 人参 玉葱 玉葱 ねぎ	※コーンツナマヨトースト 牛乳	食パン ツナ マヨネーズ コーン クリームコーン 牛乳	
24	木	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ	鶏モモ肉 牛乳 ハム	じゃがいも 薄力粉 マーガリン なたね油 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 みかん缶詰	◎※麦入りわかめおにぎり	ご飯 押麦 カットわかめ	
25	金	中華丼 胡瓜の中華漬け ゼリー(幼児)	豚肩ロース かまぼこ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ゼリー	人参 干し椎茸 筍 白菜 玉葱 胡瓜	ヨーグルト カル鉄サプリ	ヨーグルト カル鉄サプリ	
26	土	和風カレーどんぶり	豚肩ロース 油揚げ	ご飯 片栗粉	玉葱 人参 ねぎ	おかし	おかし	
28	月	カレーライス ツナサラダ	牛モモ肉 ツナ	ご飯 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	人参 玉葱 レタス 胡瓜 ミントマト コーン	プリン ビスコ 牛乳	プリン ビスコ 牛乳	
29	火	麦入りご飯 筑前煮 キャベツのゆかり和え	鶏モモ肉 焼き竹輪	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん キャベツ ゆかり	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり 白だし	
30	水	ご飯 和風ミートローフ ブロッコリーとカリフラワーのマヨネーズ和え コーンポタージュスープ	合挽ミンチ 卵 牛乳	ご飯 パン粉 三温糖 マヨネーズ	ひじき 人参 玉葱 コーン ブロッコリー カリフラワー コーン クリームコーン パセリ	※お好み焼き 牛乳	豚肩ロース 薄力粉 キャベツ 卵 長芋 削り節 青のり ソース 牛乳	
31	木	ご飯 カレイの唐揚げ かぼちゃの甘辛あげ みそ汁	カレイ 豆腐 みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 ごま	かぼちゃ 玉葱 わかめ	カステラ 牛乳	カステラ 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、鯖、プリ、大根、キャベツ、ごぼう、長芋、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、  
蓮根、じゃがいも、レタス、みかんです。



《 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	16.5 g	カルシウム	193 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	398 μg	ビタミンB2	0.37 mg	エネルギー	
	脂肪	13.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.20 mg	ビタミンC	16 mg	444 Kcal	
幼児	蛋白質	18.6 g	カルシウム	174 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	472 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	14.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンB1	0.22 mg	ビタミンC	19 mg	514 Kcal	