



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	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根煮 清汁	鯖 みそ 油揚げ	ご飯 三温糖	切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ わかめ 人参	※ハムとチーズの パンケーキ 牛乳	HM粉 ハム チーズ 牛乳 牛乳
3火	ご飯 彩り野菜のミートローフ ポトフ風スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン	ご飯 パン粉 じゃがいも	いんげん 玉ねぎ 人参 コーン パプリカ 人参 キャベツ 玉ねぎ	りんごケーキ 牛乳	りんごケーキ 牛乳
4水	ご飯 肉じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え	牛もも肉	じゃがいも しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 ゆかり	梨 牛乳 卵の花揚げ ビスコ	梨 牛乳 ←幼児 ←乳児
5木	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ	鶏もも肉 牛乳 ツナ	ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜 トマト コーン	※麦入りおほか チーズおにぎり	ご飯 押麦 チーズ かつお節
6金	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ みそ汁	鶏むね肉 卵 ハム みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マカロニ マヨネーズ	ケチャップ 胡瓜 みかん缶詰 玉ねぎ わかめ	クリームスティックパン 牛乳	クリームスティックパン 牛乳
7土	<b>秋まつり</b>					
9月	麦入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま汁	鯖 みそ 鶏もも肉 みそ	ご飯 押麦 三温糖 マーガリン こんにやく さつまいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆腐 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	※フルーツヨーグルト あえ	バナナ りんご みかん・パイン・もも・ りんご缶詰 ヨーグルト
10火	インディアンピラフ ブロッコリーのマヨネーズあえ スープ	ウインナー	ご飯 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 玉ねぎ コーン	※マシュマロサンド クラッカー 牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳
11水	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮 三色ごはん	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 里芋 こんにやく 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	オレンジ 野菜かりんとう 牛乳	オレンジ 野菜かりんとう 牛乳
12木	◎南瓜の含め煮 清汁	鶏ミンチ 卵	ご飯 三温糖 三温糖	ほうれん草 南瓜 えのき わかめ ねぎ	※きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン 三温糖 牛乳
13金	親子丼 具沢山汁	鶏もも肉 卵 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	※◎ういろ 牛乳	小麦粉 三温糖 抹茶 牛乳
14土	カレーマーボーどんぶり	合挽ミンチ 豆腐	三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ	おかし	おかし
16月	<b>敬老の日</b>					
17火	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 片栗粉 ごま油 三温糖 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 白菜 干しいたけ 胡瓜	バナナ 黒糖ミルク 牛乳	バナナ 黒糖ミルク 牛乳
18水	昔なつかしナポリタン ポテトサラダ	ウインナー ベーコン 牛乳	スパゲッティ マーガリン じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	※海苔入り 鮭おにぎり	ご飯 鮭 ごま のり
19木	麦入りご飯 さんまの竜田揚げ 大豆入りひじき煮 みそ汁	さんま 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ わかめ	※さつまいもの バター焼き 牛乳	さつまいも マーガリン 牛乳
20金	ご飯 筑前煮 胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにやく 三温糖 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん いんげん 胡瓜 わかめ	※おはぎ 牛乳	うるち米 もち米 きな粉 三温糖 牛乳
21土	豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯	玉ねぎ ねぎ 人参 しょうが	おかし	おかし
23月	<b>秋分の日</b>					
24火	チキンカレー(麦入りご飯) ハム入りコーリスロー	鶏もも肉 ハム	ご飯 押麦 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜	ヨーグルト ムーンライト	ヨーグルト クッキー
25水	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 ごぼうサラダ スープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ ごま	ケチャップ ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ 玉ねぎ コーン	※人参ジャム サンドイッチ 牛乳	食パン 人参 りんご 三温糖 牛乳
26木	いもごはん 三色ごまあえ みそ汁	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも ごま 三温糖	ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	牛乳 鯛饅頭	鯛饅頭 牛乳
27金	ご飯 塩から揚げ 彩り納豆和え 清汁	鶏もも肉 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖	しょうが にんにく 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	※ココアプリン おにぎりせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 ココア 三温糖 ホイップ おにぎりせんべい 牛乳
28土	ジャージャー麺	豚ミンチ 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ しめじ レタス しょうが	おかし	おかし
30月	ハヤシライス コーンサラダ	豚時肩ロース肉	マーガリン 小麦粉 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 ケチャップ キャベツ コーン	※◎さつまいもの パウンドケーキ 牛乳	さつまいも マーガリン 卵 三温糖 小麦粉 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、いんげん、南瓜、里芋、しめじ、エリンギ、鮭、ジャコ、梨です。

《 神様に感謝していただきますよう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.3g	カルシウム	200mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	408 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.2g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.22mg	ビタミンC	18mg	496Kcal	
幼児	蛋白質	20.6g	カルシウム	211mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	480 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.1g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	17mg	563Kcal	