



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	月	ご飯 みそ焼き肉 もやしとハムのサラダ わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ ハム	ご飯 なたね油 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 もやし わかめ	ヨーグルト 豆乳ウエハース	ヨーグルト ウエハース	
2	火	ロールパン 鮭のクリームシチュー ココロサラダ	鮭 牛乳 ハム チーズ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 胡瓜 人参 カリフラワー	※おなかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節	
3	水	ちらし寿司 卵とじにゅうめん	高野豆腐 かまぼこ ジャコ 鶏もも肉 卵	ご飯 三温糖 そうめん 片栗粉 なたね油	人参 干しいたけ きぬさや 大根 人参 ねぎ	ひなゼリー ひなあられ 牛乳	ゼリー あられ 牛乳	
4	木	麦入りご飯 肉じゃが こまつなとう	牛もも肉 納豆 ジャコ かつお節	じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 三温糖	人参 玉ねぎ 小松菜	※ココアプリン	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
5	金	ご飯 鶏のから揚げ チーズサラダ スープ	鶏もも肉 チーズ ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	しょうが レタス 胡瓜 玉ねぎ コーン	キングドーナツ	ドーナツ	
6	土	ガパオライス風	合挽ミンチ	三温糖 片栗粉 なたね油	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく パジル	おかし	おかし	
8	月	カレーうどん じゃがいもとツナのごま和え	豚バラ肉 豚肩ロース肉 油揚げ ツナ	うどん 片栗粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ ねぎ	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
9	火	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 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	※りんごジャムサンド	食パン りんごジャム	
10	水	スパゲティーミートソース ポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティー マーガリン 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	
11	木	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 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※きな粉揚げパン ※パン耳スティック 牛乳	ロールパン なたね油 きな粉 三温糖 食パン なたね油 グラニュー糖 牛乳	
12	金	ご飯 チキンカツカレー風味ソース 塩ゆでブロッコリー みそ汁 ゼリー(幼児)	鶏むね肉 卵 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 なたね油 じゃがいも ゼリー	ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	おとうふ屋さんのかりんとう きらず揚げ バナナ 牛乳	←乳児 ←幼児 バナナ 牛乳	
13	土	◎すき焼き風どんぶり	牛もも肉 ちくわ	ご飯 しらたき ふ 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	おかし	おかし	
15	月	ハッシュドビーフ コールスロー	牛もも肉	ご飯 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	※抹茶プリン	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳	
16	火	ご飯 バーベキューチキン マカロニサラダ コーンポタージュスープ	鶏もも肉 ハム 牛乳	ご飯 小麦粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく ケチャップ 胡瓜 みかん缶 コーン クリームコーン	※黒糖ミルク 牛乳 ※ポテトのチーズ焼き	じゃがいも チーズ	
17	水	ご飯 鯖の西京焼き いそ和え けんちん汁	鯖(西京漬) 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 こんにゃく 里芋 なたね油	小松菜 もやし 人参 のり 大根 人参 ごぼう ねぎ	※きな粉トースト	食パン きな粉 三温糖 マーガリン 牛乳	
18	木	チキンカレー(麦入りご飯) ツナサラダ	鶏もも肉 ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト コーン	アメリカンドッグ	アメリカンドッグ	
19	金	パングラタン ポトフ	ベーコン 牛乳 チーズ ソーセージ	食パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	※わかめおにぎり	ご飯 わかめ	
20	土	<b>春分の日</b>						
22	月	チャーハン もやしのコーンと和え フカヒレ風スープ	焼豚 卵	ご飯 なたね油 三温糖 ごま油 春雨 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 人参 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	※ぼたもち(ご飯)	ご飯 きな粉 三温糖 牛乳	
23	火	ご飯 ◎アジの野菜甘酢あんかけ もつしぐれ煮 みそ汁	アジ 鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 玉ねぎ 南瓜 ねぎ	※チーズトースト	食パン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳	
24	水	麦入りご飯 トンカツ こぶあえ 清汁	豚ヒレ肉 卵 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 ごま	ケチャップ キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 かぶ 人参	オレンジ こんがりサクサク 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳	
25	木	マーボーどんぶり 中華サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 春雨 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 胡瓜 人参	ロールケーキ	ロールケーキ 牛乳	
26	金	ロールパン ◎チーズハンバーグシチュー コーンサラダ	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	ロールパン じゃがいも パン粉 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ コーン	※◎芋入り赤飯おにぎり	ご飯 小豆 さつまいも ごま塩	
27	土	<b>卒園式</b>						
29	月	中華丼 胡瓜中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	※ポテトもち みたらし風	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳	
30	火	ご飯 カラスカレイの照り焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ 大豆 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	※手作りラスク	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
31	水	麦入りご飯 筑前煮 胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 押麦 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	※ほうじ茶プリン	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ 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。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグ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、カリフラワー、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、オレンジ、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	17.9g	カルシウム	219mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	309 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.0g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	18mg	468kcal	
幼児	蛋白質	21.1g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	363 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	18.0g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	22mg	569kcal	

