



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	甘辛肉入りごはん 胡瓜のごま和え みそ汁	牛もも肉 ジャコ みそ	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油 ごま 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	厚切りパアム あんぱんまんせんべい ジョア	パアムクーヘン せんべい ジョア	
2	火	ご飯 マグロのノルウェー風 けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 こんにやく 里芋 なたね油	しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	※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	
3	水	<h2>文化の日</h2>						
4	木	ご飯 みそ焼き肉 もやしのコーンとえ 春雨スープ ロールパン	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 なたね油 ごま油 三温糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 もやし 人参 コーン 人参 玉ねぎ わかめ	※寒天ゼリー入り フルーツポンチ 牛乳	もも・パイン・みかん・りんご缶 寒天 ぶどうジュース 三温糖 牛乳	
5	金	◎秋野菜のクリームシチュー コロコロサラダ	鶏もも肉 牛乳 ハム チーズ	ご飯 さつまいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ ブロッコリー 胡瓜 人参 カリフラワー	※麦入り鮭わかめおにぎり	ご飯 押麦 わかめ 鮭	
6	土	野菜入り照り焼きどんぶり	鶏もも肉	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま	ねぎ キャベツ しょうが	おかし	おかし	
8	月	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	※抹茶プリン ぼたぼた焼き 牛乳	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	
9	火	ご飯 チーズハンバーグ コンニャクサラダ スープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 チーズ ハム	ご飯 パン粉 しらたき マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 白菜	※きな粉トースト  牛乳	食パン マーガリン 三温糖 きな粉 牛乳	
10	水	ご飯 肉じゃが こまつなっとう	牛もも肉 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜	アメリカンドッグ  牛乳	アメリカンドッグ  牛乳	
11	木	スパゲティミートソース スイートポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	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 トマト缶 ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	
12	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もつのしぐれ煮 清汁	鮭 みそ 鶏肝臓 かまぼこ	ご飯 三温糖 マーガリン 三温糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆苗 しょうが 大根 ねぎ わかめ	バナナ ごまスティックビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
13	土	わかめご飯 みそスープ	ベーコン 牛乳 みそ	ご飯 さつまいも しらたき なたね油	玉ねぎ 人参	おかし	おかし	
15	月	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 三温糖 さつまいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※ロールパンサンド  牛乳	ロールパン ホイップ もも缶 牛乳	
16	火	麦入りご飯 八宝菜 華風あえ	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ 胡瓜 人参 もやし	ヨーグルト ムーンライト	ヨーグルト クッキー	
17	水	くりごはん 豚汁 胡瓜の土佐和え	豚バラ肉 油揚げ みそ かつお節	ご飯 じゃがいも こんにやく なたね油 三温糖	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 胡瓜	はらぺこあむむビスケット ポンスケ りんご 牛乳	←0・1歳 ←2歳～ りんご 牛乳	
18	木	三色ごはん 紅白なます 清汁	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	※ポテトもちみたらし風  牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳	
19	金	ご飯 鶏のから揚げ かぶとツナのサラダ みそ汁	ツナ みそ	ご飯 和風ドレッシング	かぶ 玉ねぎ 人参 わかめ	ミニどら焼き  牛乳	どら焼き  牛乳	
20	土	ピラフ	ウインナー	ご飯	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	おかし	
22	月	カレーうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 豚肩ロース肉 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油 しらたき 三温糖 ごま なたね油 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ ごぼう 人参	※芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩	
23	火	<h2>勤労感謝の日</h2>						
24	水	麦入りご飯 鯖の西京焼き 三色ごま和え 白菜スープ	鯖(西京漬け)	ご飯 押麦 三温糖 ごま 春雨 片栗粉	ほうれん草 人参 コーン 白菜 人参	オレンジ サラダうす焼き 牛乳	オレンジ せんべい 牛乳	
25	木	ふりかけご飯 さつまいもの天ぷら にゅうめん	鶏もも肉 かまぼこ	ご飯 さつまいも 小麦粉 なたね油 そうめん 片栗粉	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	※フレンチトースト  牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳	
26	金	ご飯 油淋鶏 ブロッコリーのマヨネーズ和え 具沢山汁 ゼリー(幼児)	鶏もも肉 豚バラ肉 みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ なたね油 ゼリー	白ねぎ ブロッコリー 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※栄養満点チーズホットケーキ  牛乳	HM粉 高野豆腐 卵 牛乳 チーズ シロップ 牛乳	
27	土	北海道ミルクパン ポトフ風スープ	ベーコン	ミルクパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	おかし	おかし	
29	月	ハヤシライス ハム入りコールスロー	豚肩ロース肉 ハム	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ グリーンピース キャベツ 胡瓜	※コーンフレーククッキー  牛乳	コーンフレーク HM粉 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	
30	火	ご飯 筑前煮 こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	※ジャコトースト  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。

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、エリンギ、かぶ、南瓜、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、里芋、しいたけ、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、りんご、鮭、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	16.6g	カルシウム	204mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	335 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー
	脂 肪	15.5g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	19mg	461kcal
幼 児	蛋白質	19.5g	カルシウム	189mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	397 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー
	脂 肪	17.5g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	23mg	564kcal