



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 水	①ご飯 ②カラスカレイの照り焼き ③切干大根のごま酢和え ④キャベツのみそ汁	カラスカレイ さつま揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 すりごま	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	※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
2 木	①ロールパン ②クリームシチュー ③チーズサラダ ④牛乳	鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	※天かすおにぎり 牛乳	ご飯 天かす 青のり
3 金	①ご飯 ②八宝菜 ③もやしのコーン炒め	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 こめ油 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし 人参 コーン	(1)バナナ (2)ごまビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
4 土	①回鍋肉どんぶり	豚バラ肉	ご飯 こめ油	ピーマン 人参 キャベツ	おかし	おかし
6 月	①わかめご飯 ②豚汁 ③キャベツの土佐和え	豚バラ肉 油揚げ みそ かつお節	ご飯 じゃがいも こんにゃく こめ油 三温糖	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ	カスタードミニデニッシュ 牛乳	デニッシュパン 牛乳
7 火	①麦入りご飯 ②マグロのノルウェー風 ③けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 こんにゃく 里芋 こめ油	しょうが ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	※チーズトースト 牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
8 水	①ハヤシライス ②ジャコサラダ	豚肩ロース肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト缶 ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	※フルーツヨーグルト和え	バナナ りんご みかん・もも・パイナップル りんご缶 ヨーグルト
9 木	①ご飯 ②鶏肉のごまみそチーズ焼き ③かぼちゃサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉 みそ チーズ	ご飯 三温糖 すりごま マヨネーズ	南瓜 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参	※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
10 金	①三色ごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※黒糖蒸しパン 牛乳	HM粉 牛乳 黒砂糖 牛乳
11 土	①野菜入り照り焼きどんぶり	鶏もも肉	ご飯 三温糖 ごま 片栗粉	ねぎ キャベツ しょうが	おかし	おかし
13 月	①ご飯 ②みそ焼き肉 ③華風あえ ④わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 ごま油 こめ油 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 もやし わかめ	(1)チーズ(幼児) (2)プルーン(乳児) (3)はらぺこあおむしビスケット 牛乳	チーズ プルーン ビスケット 牛乳
14 火	①ご飯 ②ササミチーズフライ ③じゃがいもとツナのごま和え ④わかめのみそ汁	鶏ささみ肉 卵 チーズ ツナ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)オレンジ (2)たべっこどうぶつ 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳
15 水	①切干大根入り即席ビビンバ ②フカヒレ風スープ	合挽ミンチ 卵	ご飯 タレ ごま油 こめ油 春雨 片栗粉	切干大根 人参 もやし なら しめじ コーン 人参 玉ねぎ ねぎ	※抹茶トースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティー 牛乳
16 木	①スパゲティミートソース ②ポテトサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	※◎ひじきおにぎり 牛乳	ご飯 ひじき 人参 ジャコ
17 金	①麦入りご飯 ②鯖の塩焼き ③もつのごま和え ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう	※焼きそば 牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ソース 青のり 牛乳
18 土	①ミニ食パン ②コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロccoli クリームコーン	おかし	おかし
20 月	①甘辛肉入りご飯 ②胡瓜のごま和え ③さつまいものみそ汁	牛もも肉 ジャコ みそ	ご飯 こんにゃく 三温糖 こめ油 三温糖 すりごま さつまいも	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)※ほうじ茶プリン (2)せんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 ほうじ茶 牛乳 三温糖 ホイップ せんべい 牛乳
21 火	①チキンカレー(麦入りご飯) ②ハム入りコールスロー	鶏もも肉 ハム	ご飯 押麦 じゃがいも こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	(1)ヨーグルト (2)ビスコ 牛乳	ヨーグルト ビスコ
22 水	①ご飯 ②肉じゃが ③彩り納豆和え	牛もも肉 納豆 油揚げ ちくわ かつお節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 人参	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 パイン缶 牛乳
23 木	①ご飯 ②鮭のちゃんちゃん焼き ③豆腐入りかきたま汁	鮭 みそ 豆腐 卵	ご飯 三温糖 マーガリン 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 豆苗 ねぎ	※南瓜のパウンドケーキ 牛乳	南瓜 マーガリン 卵 三温糖 HM粉 牛乳
24 金	①ご飯 ②チーズハンバーグ ③コロコロサラダ ④コーンのコンソメ ④ゼリー	合挽ミンチ 牛乳 卵 チーズ ハム チーズ	ご飯 パン粉 マヨネーズ ゼリー(幼児のみ)	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ コーン	クリームスティックパン 牛乳	パン 牛乳
25 土	①あんかけそば	豚バラ肉 かまぼこ	中華麺 片栗粉	白菜 もやし 人参 しいたけ 絹さや	おかし	おかし
27 月	①ご飯 ②鯖の西京焼き ③大豆入りひじき煮 ④小松菜の清汁	鯖(西京漬け) 大豆 油揚げ かまぼこ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 小松菜	※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
28 火	①ご飯 ②筑前煮 ③即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖 こめ油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	※人参ジャムサンドイッチ 牛乳	食パン りんご 人参 三温糖 レモン果汁 牛乳
29 水	①カレーうどん ②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 こめ油 しらたき 三温糖 ごま油 こめ油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ ごぼう 人参	※麦入り若菜ジャコおにぎり 牛乳	ご飯 押麦 菜飯の素 ジャコ
30 木	①ご飯 ②◎鶏のみそからあげ ③二色ごま和え ④白菜スープ	鶏もも肉 みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 すりごま 春雨 片栗粉	しょうが ほうれん草 人参 白菜 人参	(1)※水無月 (2)わかめせんべい 牛乳	小麦粉 砂糖 甘納豆 せんべい 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、いんげん、キャベツ、胡瓜、じゃがいも、トマト、レタス、マグロ、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	18.4g	カルシウム	244mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	350 μg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー	
	脂肪	16.3g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	452kcal	
幼児	蛋白質	21.0g	カルシウム	216mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	407 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	17.5g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	22mg	539kcal	