



日曜	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 木	①炊き込みご飯 ②胡瓜の土佐和え ③みそスープ	鶏もも肉 油揚げ かつお節	ご飯 三温糖 三温糖	ごぼう 干しいたけ 人参 胡瓜	(1)※フルーツヨーグルト和え	バナナ・りんご みかん・パイン・もも・りんご缶 ヨーグルト
2 金	①焼きそば ②鶏の唐揚げ ③わかめスープ	豚バラ肉 かつお節 鶏もも肉	さつまいも しらたき 中華麺 ソース	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり しょうが わかめ	(1)バナナ (2)ごまビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
3 土	①豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが	おかし	おかし
5 月	①きのこスパゲティ ②マゼドアンサラダ ③牛乳	ベーコン ハム 牛乳	スパゲティ マーガリン オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく 胡瓜 人参	(1)※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま
6 火	①ご飯 ②鶏肉のチーズタッカルビ風 ③具沢山豆乳スープ	鶏もも肉 みそ チーズ ベーコン 豆乳	ご飯 じゃがいも 三温糖 ごま油 さつまいも	キャベツ 玉ねぎ にんにく ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)※人参ジャムサンド 牛乳	食パン りんご 人参 三温糖 レモン果汁 牛乳
7 水	①ポークカレー(麦入りご飯) ②彩りコールドスロー	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 じゃがいも こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参	(1)ブルー(乳児) (2)チーズ(幼児) (3)バタークラッカー (4)牛乳	ブルー チーズ クラッカー 牛乳
8 木	①ご飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③こまつなとう	鶏もも肉 高野豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん 干しいたけ 小松菜	(1)※マシュマロおこし 牛乳	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳
9 金	①ご飯 ②さんまの竜田揚げ ③けんちん汁	さんま 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 キヤノーラ油 里芋 こんにゃく こめ油	しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)※月見団子風ポテトもち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 こめ油 三温糖 牛乳
10 土	①冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし
12 月	①ご飯 ②みそ焼き肉 ③もやしとハムのサラダ ④春雨スープ	豚肩ロース肉 みそ ハム	ご飯 こめ油 三温糖 春雨	玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)※ほうじ茶プリン (2)せんべい (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳
13 火	①ロールパン ②鮭のクリームシチュー ③コロコロサラダ ④牛乳	鮭 牛乳 ハム チーズ 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 胡瓜 人参 カリフラワー	(1)※おなかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節
14 水	①麦入りご飯 ②松風焼き ③切干大根のごま酢和え ④玉ねぎとわかめのみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ みそ	ご飯 押麦 三温糖 ごま 片栗粉 三温糖 すりごま	玉ねぎ 人参 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ わかめ	(1)※アナナスケーキ (2)牛乳	HM粉 牛乳 卵 三温糖 バイン缶 牛乳
15 木	①ご飯 ②大豆のミートソース煮 ③じゃがいもとウインナーの炒め物	合挽ミンチ 大豆 ウインナー	ご飯 こめ油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	(1)オレンジ (2)ココナッツサブレ (3)牛乳	オレンジ サブレ 牛乳
16 金	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 こめ油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)クリームパン (2)牛乳	クリームパン 牛乳
17 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	ミニ食パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン フロッコロー	おかし	おかし
19 月	敬老の日					
20 火	①ハヤシライス ②ツナサラダ	豚肩ロース肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマトジュース グリーンピース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※ジャコトースト (2)牛乳	食パン ジャコ マヨネーズ 青のり 牛乳
21 水	①鶏そぼろご飯 ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)※さつまいものバター焼き (2)牛乳	さつまいも マーガリン 牛乳
22 木	①麦入りご飯 ②アジのチーズ焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	アジ チーズ 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖	ケチャップ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう	(1)※きな粉おはぎ (2)牛乳	ご飯 きな粉 三温糖 牛乳
23 金	秋分の日					
24 土	①わかめご飯 ②◎豆乳みそ汁	豚バラ肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	ご飯	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
26 月	①ご飯 ②鮭の煮つけ ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみそ汁	鮭 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 三温糖 さつまいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)梨 (2)たべっ子どうぶつ (3)牛乳	梨 ビスケット 牛乳
27 火	①麦入りご飯 ②すき焼き風煮 ③こぶあえ	牛もも肉 焼き豆腐	ご飯 押麦 しらたき ふ 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	(1)ヨーグルト (2)ハーベストセサミ	ヨーグルト サブレ
28 水	①ちゃんぽんうどん ②南瓜の含め煮	豚バラ肉 かまぼこ さつまいも 牛乳	うどん 三温糖 三温糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 南瓜	(1)※若菜ジャコおにぎり	ご飯 菜飯の素 ジャコ
29 木	①ご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにゃく 三温糖 三温糖	大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 胡瓜 わかめ	(1)野菜カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳
30 金	①そぼろ納豆丼 ②豚汁 ③ゼリー(幼児のみ)	鶏ミンチ 納豆 豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも こんにゃく ゼリー	ひじき 人参 ねぎ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)※抹茶トースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 抹茶 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、南瓜、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、梨、鮭、さんま、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	18.2g	カルシウム	238mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	331 μg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー	
	脂肪	16.2g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	17mg	451kcal	
幼児	蛋白質	20.7g	カルシウム	207mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	386 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	17.4g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.31mg	ビタミンC	21mg	537kcal	