



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	天皇の即位の日						
2	木	国民の休日						
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	こどもの日 振替休日						
7	火	ご飯 ◎鮭の香味フライ コールスロー コーンポタージュスープ	さけ 卵 パルメザンチーズ 牛乳	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 コーン クリームコーン	鯉ポーロ かっぱえびせん カルピス	ポーロ かっぱえびせん カルピス	
8	水	ご飯 八宝菜 もやしのコーン和え	豚肩ロース	ご飯 なたね油 片栗粉	人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 玉葱 もやし 人参 コーン	※ハムとチーズのパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ハム チーズ 牛乳	
9	木	ロールパン かぶりクリームシチュー 三色サラダ	鶏モモ肉 牛乳	パン マーガリン 小麦粉 なたね油 マヨネーズ 三温糖 ごま	玉葱 人参 じゃがいも グリンピース かぶ しめじ ほうれん草 人参 コーン	※麦入りジャコ若菜おにぎり	ご飯 押麦 ジャコ 若菜	
10	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合挽きミンチ 卵 牛乳 ハム	ご飯 パン粉 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 ケチャップ 胡瓜 みかん缶詰 玉葱 コーン	バナナ 黒糖ミルク 牛乳	バナナ 黒糖ミルク 牛乳	
11	土	ドライカレースパゲッティ	合挽きミンチ	スパゲッティ なたね油 マーガリン	玉葱 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし	
13	月	麦入りご飯 鯖の照り焼き 切干大根煮 みそ汁	さわら 油揚げ 高野豆腐 みそ	ご飯 押麦 小麦粉 三温糖 なたね油	切干大根 人参 玉葱 ほうれん草 玉葱	※キャロットケーキ 牛乳	人参 マーガリン 卵 ホットケーキミックス 三温糖 牛乳	
14	火	ご飯 けんちん汁 もつとしぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 里芋 こんにゃく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ かつおぶし	
15	水	ご飯 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	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※フルーツ入りセリー ハーベストセサミ 牛乳	ゼラチン 三温糖 みかん、パイ缶詰 ハーベストセサミ 牛乳	
16	木	ひじきごはん 胡瓜もみ 具沢山汁	油揚げ ジャコ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖	ひじき 人参 胡瓜 わかめ 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	※コーンツナマヨトースト 牛乳	食パン コーン ツナ マヨネーズ 牛乳	
17	金	照りたまどんぶり じゃがいもとツナのゴマ和え	鶏モモ肉 卵 ツナ	ご飯 三温糖 なたね油 ごま じゃがいも 三温糖 ごま	ねぎ しょうが ねぎ	ミニメロンパン ジョア	ミニメロンパン ジョア	
18	土	即席ビビンバ	合挽きミンチ	ご飯 なたね油 タレ ごま油	人参 ニラ もやし しめじ	おかし	おかし	
20	月	ご飯 みそ焼き肉 春雨サラダ ワカメスープ	豚肩ロース みそ ハム	ごま油 春雨 マヨネーズ ごま 三温糖 ごま	玉葱 人参 人参 胡瓜 わかめ	※ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 飲むヨーグルト プレーンヨーグルト 牛乳	
21	火	麦入りご飯 トンカツ 胡瓜のゴマ和え みそ汁	豚ヒレ肉 卵 ジャコ みそ	小麦粉 パン粉 なたね油 ごま	ケチャップ きゅうり 玉葱 わかめ	オレンジ 牛乳 あんぱんまんせんべい きらず揚げ	オレンジ 牛乳 ←乳児 ←幼児	
22	水	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 ごぼうサラダ スープ	さば ツナ	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 玉葱 人参	※ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも チーズ 牛乳	
23	木	ポークカレー かぶとツナのサラダ	豚肩ロース ツナ	ご飯 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	人参 玉葱 かぶ	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 チーズ ホットケーキミックス 牛乳	
24	金	ご飯 筑前煮 即席漬け	鶏モモ肉 竹輪	ご飯 こんにゃく 三温糖 サラダ油	人参 ごぼう 大根 れんこん いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	※フルーツヨーグルト和え 牛乳	バナナ りんご みかん パイン モモ りんご缶詰 ヨーグルト	
25	土	◎回鍋肉どんぶり	豚バラ肉	ご飯 タレ なたね油	キャベツ ピーマン 人参	おかし	おかし	
27	月	ご飯 鶏肉のごまみそチーズ焼き キャベツと胡瓜のゆかり和え 清汁	鶏モモ肉 みそ チーズ	三温糖 ごま	キャベツ 胡瓜 ゆかり えのき わかめ ねぎ	※抹茶プリン 牛乳	卵不使用プリンの素 抹茶 牛乳 三温糖 ホイップ たつまき 牛乳	
28	火	スパゲッティミートソース ココロサラダ	合挽きミンチ パルメザンチーズ ハム チーズ	スパゲッティ 三温糖 マーガリン マヨネーズ	玉葱 人参 ケチャップ トマト缶 胡瓜 人参 カリフラワー	※さけわかめおにぎり 牛乳	ご飯 さけ わかめ	
29	水	ご飯 鰯のごま焼き 大豆入りひじき煮 かき卵汁	あじ 大豆水煮 油揚げ 卵	ご飯 ごま 三温糖 片栗粉	しょうが ひじき 人参 玉葱 ねぎ	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 ベーコン キャベツ コーン チーズ 牛乳	
30	木	麦入りご飯 すき焼き風煮 こまつなとう	牛モモ肉 焼き豆腐 ジャコ 納豆 かつお節	ご飯 押麦 しらたき ふ 三温糖 三温糖	玉葱 白菜 ねぎ 人参 小松菜	※◎人参ジャムサンドイッチ 牛乳	食パン 人参 三温糖 りんごジャム 牛乳	
31	金	ごはん 鶏のからあげ 胡瓜の土佐和え みそ汁 セリー(幼児)	鶏モモ肉 かつお節 油揚げ みそ	片栗粉 なたね油 三温糖 セリー	しょうが 胡瓜 わかめ 大根	ミニカスタードデニッシュ 牛乳	ミニカスタードデニッシュ 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・ウィ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、鯖、鰯、ジャコ、じゃがいも、ごぼう、玉葱、ニラ、キャベツ、かぶ、いんげんです。

《 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	18.6g	カルシウム	222mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	415μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー
	脂肪	17.1g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.27g	ビタミンC	18mg	487Kcal

幼児	蛋白質	21.4g	カルシウム	211mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	496μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー
	脂肪	17.1g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.27mg	ビタミンC	18mg	568Kcal

