



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 火	ロールパン 秋野菜のクリームシチュー ジャコサラダ	鶏もも肉 ジャコ	ロールパン さつまいも 牛乳 マーガリン 小麦粉 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ かぶ しめじ レタス 胡瓜 トマト コーン	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり
2 水	ご飯 けんちん汁 もつのごしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 里芋 こんにゃく 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
3 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 梅肉和え 切干大根のみそ汁	鮭 ツナ かつお節 油揚げ みそ	ご飯 マヨネーズ 小麦粉 三温糖	大根 胡瓜 うめ 切干大根 人参 ねぎ	梨 ミレービスケット 牛乳	梨 ビスケット 牛乳
4 金	麦入りご飯 鶏の照り焼き のっぺい汁	鶏もも肉 鶏もも肉 油揚げ	ご飯 押麦 三温糖 里芋	しょうが 大根 人参 白菜 しいたけ ねぎ	ミニ食パン 牛乳	ミニ食パン 牛乳
5 土	野菜たっぷりラーメン	豚バラ肉	中華麺	人参 白菜 なら 玉ねぎ もやし	おかし	おかし
7 月	麦入りわかめご飯 さつまいもの天ぷら にゅうめん	鶏もも肉	ご飯 押麦 さつまいも 小麦粉 なたね油 そうめん かまぼこ	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	※ヨーグルト スコーン 牛乳	小麦粉 こめ油 人参 三温糖 ヨーグルト 牛乳
8 火	ご飯 カレイのから揚げ 即席漬け みそ汁	カラスカレイ	ご飯 片栗粉 なたね油	胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ	※抹茶トースト	食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティー 牛乳
9 水	炊き込みご飯 小松菜のジャコ和え かき卵汁	鶏もも肉 油揚げ ジャコ 卵	ご飯 三温糖 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	※スイートポテト	さつまいも マーガリン 三温糖 卵 牛乳
10 木	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 三温糖 かまぼこ ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※ほうじ茶プリン	卵不使用プリンの素 牛乳 ほうじ茶 三温糖 ホイップ せんべい 牛乳
11 金	ハッシュドビーフ チーズサラダ	牛もも肉 ハム チーズ	ご飯 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム レタス 胡瓜	星たべよ 牛乳 厚切りバウム アンパンマンせんべい 牛乳	バウムクーヘン せんべい 牛乳
12 土	ドライカレースパゲッティー	合挽ミンチ	マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし
14 月	体育の日					
15 火	ご飯 鰯のかば焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	アジ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 大根 わかめ ねぎ	柿 ハッピーターン 牛乳	柿 せんべい 牛乳
16 水	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参のごまあえ 清汁	豚肩ロース肉 豆腐	ご飯 三温糖 なたね油 ごま 三温糖	玉ねぎ しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ	※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 木	麦入りご飯 麻婆豆腐 もやしのコーン和え	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 押麦 三温糖 ごま油 なたね油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ もやし 人参 コーン	※牛乳ケーキ	牛乳ケーキ 牛乳
18 金	スパゲッティーきのソース さつまいものサラダ	ベーコン	スパゲッティー マーガリン 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき しいたけ 胡瓜 人参	※ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり
19 土	運動会					
21 月	ご飯 鯖の塩焼き 具沢山汁	鯖 豚バラ肉 みそ	ご飯	人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	バナナ チョイス 牛乳	バナナ クッキー 牛乳
22 火	即位礼正殿の儀の行われる日					
23 水	ポークカレー(麦入りご飯) コールスロー	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン	※りんごジャムサンド	食パン りんごジャム 牛乳
24 木	ご飯 筑前煮 キャベツと胡瓜のこぼ和え	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖	人参 ごぼう 大根 れんこん いんげん 胡瓜 キャベツ 塩こぶ	※ツナ玉お好み焼き	キャベツ ツナ チーズ 小麦粉 卵 ソース 青のり 牛乳
25 金	ご飯 から揚げ コロコロサラダ コーンポタージュスープ	鶏もも肉 ハム チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	胡瓜 人参 カリフラワー コーン クリームコーン パセリ	※マカロニのきな粉あえ	マカロニ きな粉 三温糖 黒糖 牛乳
26 土	ピラフ	ウインナー	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	おかし
28 月	即席ピンパ フカヒレ風スープ	合挽ミンチ 卵 卵	ごま油 なたね油 春雨 片栗粉	人参 なら もやし しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ	※ボンデケーキ	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
29 火	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつまあげ えび 牛乳	うどん 三温糖 しらたき ごま 三温糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ごぼう 人参	※ジャコ入り あけぼのおにぎり	ご飯 人参 ジャコ ごま
30 水	ご飯 ◎白身魚のもみじ焼き こまつなとう みそ汁	メルルーサ 納豆 ジャコ かつお節 みそ	ご飯 マヨネーズ 小麦粉	人参 小松菜 わかめ 玉ねぎ ケチャップ	※ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	HM粉 飲むヨーグルト ヨーグルト 三温糖 牛乳
31 木	麦入りご飯 タンドリーチキン 三色サラダ スープ	鶏もも肉 ヨーグルト	ご飯 押麦 三温糖 三温糖 マヨネーズ ごま	ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ 人参	※◎かぼちゃケーキ	南瓜 HM粉 三温糖 マーガリン 牛乳 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。

今月の給食の旬の食材は、しいたけ、えのき、しめじ、かぶ、南瓜、さつまいも、じゃがいも、人参、柿、梨、鮭、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	17.2g	カルシウム	217mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	403 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	15.0g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.21mg	ビタミンC	15mg	471Kcal	
幼児	蛋白質	19.8g	カルシウム	208mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	481 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.7g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	18mg	552Kcal	