

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
2月	麦入りご飯 アジのチーズ焼き けんちん汁	アジ チーズ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 里芋 こんにやく なたね油	ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	柿 エースコイン 牛乳	柿 クッキー 牛乳
3火	文化の日					
4水	食パン ビーフシチュー コールスロー	牛もも肉	食パン じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ キャベツ 胡瓜	※若菜ジャコおにぎり	ご飯 若菜ご飯の素 ジャコ
5木	ご飯 和風ミートローフ こぶあえ みそ汁	合挽ミンチ 卵 油揚げ みそ	ご飯 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ひじき コーン キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 白菜 人参	※◎栗入り黒糖蒸しパン	HM粉 牛乳 黒砂糖 栗甘露煮 牛乳
6金	ハヤシライス ツナサラダ	豚肩ロース肉 ツナ	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	牛乳 カステラ	カステラ 牛乳
7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 パプリカ しょうが	おかし	おかし
9月	麦入りご飯 八宝菜 もやしのコーン和え	豚肩ロース肉	ご飯 押麦 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	ヨーグルト ムーンライト	ヨーグルト クッキー
10火	ふりかけご飯 タラの野菜あんかけ さつまいもの甘煮	タラ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし たけのこ さつまいも	※ゼリー入り フルーツポンチ 牛乳	もも・パイン・みかん缶 りんご缶 ゼリー 牛乳
11水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のじゃこあえ 豆腐入りかき卵汁	豚肩ロース肉 じゃこ 豆腐 卵	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ しょうが 小松菜 人参 ねぎ	※シュガートースト	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
12木	炊き込みご飯 胡瓜のごま和え みそ汁	鶏もも肉 油揚げ じゃこ みそ	ご飯 三温糖 三温糖 ごま 里芋	ごぼう 人参 干しいたけ 胡瓜 南瓜 ねぎ	※ポテトのチーズ焼き	じゃがいも チーズ 牛乳
13金	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 じゃこ 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	※ほうじ茶プリン ばかうけ 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
14土	ロールパン カレースープ	豚肩ロース肉	ノンエッグロール じゃがいも マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参	おかし	おかし
16月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 豚汁	鮭 豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも こんにやく	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	どーなつ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳	←乳児 ←幼児 バナナ 牛乳
17火	◎秋野菜の炊き合わせ もつのしくれ煮	高野豆腐 厚揚げ 鶏肝臓	ご飯 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん しいたけ 干しいたけ しょうが	※コーンツナマヨトースト	食パン マヨネーズ ツナ クリームコーン 牛乳
18水	ロールパン コーンクリームスープ ごぼうサラダ	鶏もも肉 牛乳 ツナ	ノンエッグロール じゃがいも なたね油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり
19木	ご飯 トンカツ 即席漬け みそ汁	豚ヒレ肉 卵 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 すりごま なたね油	ケチャップ 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ	※お好み焼き	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳
20金	秋野菜カレー(麦入りご飯) コーンサラダ	豚バラ肉	ご飯 押麦 さつまいも なたね油 マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ コーン	粒あんミニデニッシュ 牛乳	デニッシュパン 牛乳
21土	ほうとううどん	鶏もも肉 油揚げ みそ	うどん なたね油	大根 人参 白菜 しめじ 南瓜	おかし	おかし
23月	勤労感謝の日					
24火	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆 油揚げ 厚揚げ みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 ねぎ	りんご チーズサンド 牛乳	りんご クッキー 牛乳
25水	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム	スパゲティー 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 胡瓜 人参	※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま
26木	麦入りご飯 筑前煮 ほうれん草ともやしのナムル	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖 ごま油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん ほうれん草 もやし	※きな粉揚げパン	ノンエッグロール なたね油 きな粉 三温糖 牛乳
27金	ご飯 塩から揚げ コンニャクサラダ みそ汁 ゼリー(幼児)	鶏もも肉 ハム みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 しらたき マヨネーズ ゼリー	しょうが にんにく 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	※さつまいものバター焼き	さつまいも マーガリン 牛乳
28土	豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし
30月	タコライス ポトフ風スープ	合挽ミンチ チーズ ベーコン	ご飯 なたね油 じゃがいも	玉ねぎ レタス トマト ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	※ココアバナナパウダーケーキ 牛乳	バナナ マーガリン 三温糖 卵 ココア BP 小麦粉 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、南瓜、ごぼう、さつまいも、里芋、じゃがいも、大根、長芋、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、レタス、れんこん、柿、りんご、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	17.4g	カルシウム	212mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	404 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	15.5g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.27mg	ビタミンC	19mg	456kcal	
幼児	蛋白質	20.7g	カルシウム	199mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	483 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	17.5g	鉄	2.2mg	ビタミンB1	0.32mg	ビタミンC	25mg	560kcal	

