



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 金	<h2 style="font-size: 2em;">年始休園</h2> 					
2 土						
4 月						
5 火						
6 水	ロールパン カレースープ コーンサラダ	豚肩ロース肉	ノンエッグロール マカロニ ジャがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	※麦入りごまわかめおにぎり	ご飯 押麦 ごま わかめ
7 木	ご飯 ポークビーンズ じゃがいもとウインナーの炒め物	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 なたね油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	みかん ロアヌ 牛乳	みかん クッキー 牛乳
8 金	七草入り鮭ごはん 胡瓜のごま和え 具沢山汁	鮭 ジャコ 豚バラ肉 みそ	ご飯 ごま 三温糖 なたね油	七草セット 若菜ご飯の素 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※ベーコン入りヨーグルトスコーン	小麦粉 BP なたね油 三温糖 人参 ヨーグルト ベーコン 牛乳
9 土	ご飯 炸りの塩焼き もつのごしぐれ煮 みそ汁	鶏肝臓 厚揚げ みそ	ご飯 三温糖	しょうが 大根 人参 ねぎ	※マシュマロおこし	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳
11 月	<h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2>					
12 火	麦入りご飯 粕汁 大豆入りひじき煮	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	ご飯 押麦 里芋 こんにゃく 三温糖	大根 人参 ねぎ ひじき 人参	※きな粉トースト	食パン マーガリン きな粉 三温糖 牛乳
13 水	ご飯 キンカツカレー風味ソースかけ 塩ゆでブロッコリー スープ	鶏むね肉 卵	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	りんご パール 牛乳	りんご クッキー 牛乳
14 木	スパゲティミートソース ポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン なたね油 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	※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ かつお節
15 金	ご飯 鮭の香味焼き けんちん汁	鮭 チーズ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく なたね油	パセリ 大根 人参 ごぼう ねぎ	※手作りラスク	NEGロール グラニュー糖 マーガリン 牛乳
16 土	クロワッサン ビーフシチュー	牛もも肉	クロワッサン じゃがいも なたね油	人参 玉ねぎ ブロッコリー ケチャップ	おかし	おかし
18 月	冬野菜入りカレー(麦入りご飯) ハム入りコールスロー	牛もも肉 ハム	ご飯 押麦 里芋 なたね油 マヨネーズ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 胡瓜	※O甘納豆入り きな粉蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 きな粉 牛乳 甘納豆 牛乳
19 火	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 三温糖	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※チーズトースト	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳
20 水	ご飯 麻婆豆腐 チャプチェ風味炒め	合挽ミンチ 豆腐 みそ 牛もも肉	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ごま油 タレ	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ たけのこ	きらず揚げ おとろけ屋さんのかりんとう バナナ 牛乳	←幼児 ←乳児 バナナ 牛乳
21 木	ご飯 シンジャムフライ こぶあえ みそ汁	ししゃも 卵 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油	キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 玉ねぎ 人参 わかめ	※抹茶プリン	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳
22 金	中華丼 胡瓜の中華漬汁	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	※クリームたいやき	クリーム入りたいやき 牛乳
23 土	昔なつかしナポリタン	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ マーガリン なたね油 三温糖	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ	おかし	おかし
25 月	ご飯 鯖の煮つけ 切干大根煮 みそ汁	鯖 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト 源氏パイ	ヨーグルト パイ
26 火	ご飯 筑前煮 O冬野菜の卵とじ	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ 卵	こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 白菜 小松菜 人参	※寒天ゼリー入り フルーツポンチ 牛乳	もも・バイン・みかん・りんご缶 寒天 ぶどうジュース 三温糖 牛乳
27 水	パングラタン ポトフ	ベーコン 牛乳 チーズ ウインナー	食パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	※芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩
28 木	麦入りご飯 すき焼き風煮 ごまつなっとう	牛もも肉 焼き豆腐	ご飯 押麦 しらたき ふ 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	※ポテトもち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳
29 金	ご飯 鶏のから揚げ ツナサラダ 清汁 ゼリー<幼児のみ>	鶏もも肉 ツナ かまぼこ	ご飯 片栗粉 なたね油 和風ドレッシング ふ ゼリー	しょうが レタス 胡瓜 トマト コーン 大根 ねぎ	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 キャベツ ベーコン コーン 長芋 チーズ ソース ケチャップ パセリ 牛乳
30 土	カレーうどん	豚バラ肉 豚肩ロース肉 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ	おかし	おかし

※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、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、みかん、鯖、ブリです。

《 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	16.8g	カルシウム	209mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	307 μg	ビタミンB2	0.34mg	エネルギー	
	脂肪	15.9g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	0.17mg	454kcal	
幼児	蛋白質	19.7g	カルシウム	195mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	362 μg	ビタミンB2	0.33mg	エネルギー	
	脂肪	17.9g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.27mg	ビタミンC	21mg	552kcal	