

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 火 17	麦ごはん ローストチキン ソテー きのこ豆乳のコンソープ	牛乳(未満児) ハインアップル(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏もも・調整豆乳・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・あずき缶・三温糖	ハインアップル缶・キャベツ・にんじん・クリームコーン缶・ホルコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・たまねぎ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし・こしょう
2 ・ 水 16	麦ごはん 清汁 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳(未満児) みかん(未満児) 牛乳 焼きいも	牛乳・木綿豆腐・魚・カットわかめ	精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも	みかん・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・キャベツ・ホルコーン缶・にんじん	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・食酢・薄口しょうゆ
4 ・ 金 18	麦ごはん 千草焼き ゆでブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク ツナごはん	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・豆乳・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・三温糖・植物油・さつまいも	りんご・にんじん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・みつば・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん
5 ・ 土 19	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 牛乳 みかん かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	初イwert・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
7 ・ 月 21	麦ごはん 魚のみみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) 牛乳 りんご クラッカー	牛乳・白身魚・ペーコン・ゆでだいず	精白米・押麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・クッキー	みかん缶・にんじん・ピーマン・サツナ・たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし
8 ・ 火 22	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・マカロン	バナナ・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・バナニエッセンス
9 ・ 水 30	麦ごはん 魚のかば焼き風 レタス 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) もも缶(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・白身魚・豚肉・脱脂粉乳・ブレンヨーグルト・魚	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油	もも缶・しょうが・レタス・はくさい・にんじん・青ねぎ・かき・ハインアップル缶	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
10 ・ 木	麦ごはん がめ煮 清汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 バナナ マンナビスケット	牛乳・鶏肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳	せんべい・精白米・押麦・さといも・植物油・三温糖・マンナビスケット	こんにやく・にんじん・だいこん・れんこん・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ・バナナ	しいたけだし・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
11 ・ 金 25	ぶどうパン ポトフ 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク きのこごはん	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・油揚げ	ウエハース・ぶどうパン・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・精白米・押麦	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリ・切干だいこん・きゅうり・生しいたけ・しめじ	鳥がらだし・ローリエ・コンマ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・清酒
12 ・ 土 26	チャンポン バナナ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・かまぼこ	中華めん・ごま油・カステラ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
14 ・ 月 28	麦ごはん 魚の塩焼き トマト けんちん汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・魚・鶏もも・厚揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	バナナ・トマト・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん
15 ・ 火 29	麦ごはん みそ汁 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・豚肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・ペーコン・ピザチーズ	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・食パン・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれん草・トマト・ホルコーン缶・ピーマン	煮干しだし・米みそ・麦みそ・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・トマトケチャップ
お誕生日 給食 24 ・ 木	ピースごはん ミートローフ マッシュルームスープ にんじんのグラッセ りんごゼリー	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉寒天・調整豆乳・豆乳	せんべい・精白米・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・マカロン・バター・米粉・黒砂糖	グリッピーズ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・マッシュルーム・ホルコーン缶・パセリ・りんご・りんごジュース	清酒・食塩・こしょう・リクターソース・トマトケチャップ・鳥がらだし・コンマ・ベーキングパウダー



### 今月のメニュー紹介「千草焼き」

千草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ複数の食材を加えて焼き上げた料理につける名称です。「千草」はたくさん  
の具が入っていることから由来しているそうです。園での千草焼きには、鶏ひき肉、にんじん、たけのこ、し