



日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (火) りす・年少 園外保育 おにぎり	ごはん チンジャオロース 中華ナムル オレンジ	牛もも肉	米 砂糖 ごま油・砂糖	玉葱・ピーマン・たけのこ もやし・小松菜・人参 オレンジ	中華あじ 濃口醤油 淡口醤油	400 kcal
2 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の胡麻焼き 高野豆腐の卵とじ バナナ	鯖 卵・高野豆腐	米(わかめ・鮭) 胡麻・練り胡麻 砂糖	生姜 いんげん バナナ	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	480 kcal
3 (木)	文化の日					
4 (金)	ごはん お好み焼き 五色和え オレンジ	豚ばら肉・エビ・イカ・卵・鰹粉 鶏むね肉・鰹節	米 お好み焼き粉・天かす・お好み焼き ソース・マヨネーズ 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・人参・きゅうり・コーン オレンジ	淡口醤油	460 kcal
5 (土)	カレーピラフ コンソメスープ りんご 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米・カレー粉 じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・人参・コーン・ピーマン ケチャップ 玉葱・人参・キャベツ りんご	コンソメ	480 kcal
7 (月) 年少 園外保育 おにぎり 弁当箱	【おにぎり給食】 鮭の紅葉焼き 小松菜の昆布和え 柿 キャンディチーズ	鮭 チーズ	米(ゆかり・青菜) マヨネーズ 砂糖	人参 小松菜・人参・白菜・塩昆布 柿	淡口醤油 淡口醤油	420 kcal
8 (火) 年中 園外保育 おにぎり	コッペパン ツナときのこのチーズオムレツ カラフルサラダ バナナ 牛乳	卵・チーズ・ツナ かに風味かまぼこ 牛乳	コッペパン 油 フレンチドレッシング	じゃがいも・玉葱・しめじ・ピ ーマン・ケチャップ キャベツ・ブロッコリー・コー ン バナナ	コンソメ	480 kcal
9 (水) 午前保育	三色丼 具だくさん味噌汁 りんご ひとくちゼリー	鶏ひき肉・卵 豆腐・油揚げ・味噌	米・油・砂糖	玉葱・ほうれん草 玉葱・人参・ごぼう・青葱 りんご ゼリー	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	530 kcal
10 (木) りす・年少 園外保育 おにぎり	ひじきの混ぜご飯 鯖の味噌煮 れんこんの梅肉和え バナナ	豚ひき肉・油揚げ 鯖 鶏ささみ肉	米・ごま油・砂糖 みりん・砂糖 砂糖	人参・ひじき 白葱・生姜 れんこん・水菜・人参・梅肉 バナナ	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 酢 淡口醤油	490 kcal
11 (金) 創立記念日 1号休園	ハヤシライス かぼちゃサラダ オレンジ ヨーグルト	牛もも肉 ハム	米・ハヤシルウ マヨネーズ	玉葱・人参 かぼちゃ・きゅうり オレンジ		470 kcal
12 (土)	ジャージャー麺 きゅうりとトマトのサラダ バナナ ヨーグルト	豚ひき肉・赤味噌 ヨーグルト	中華麺・ごま油・砂糖・酒・片栗粉 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参・にら・にんにく・生 姜 きゅうり・トマト バナナ		400 kcal
14 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のハーフソテー ジャーマンポテト りんご	鯛 ウインナー	米(わかめ・ごま塩) オリーブオイル じゃがいも・オリーブオイル	バジル・玉葱・しめじ たまねぎ・青のり りんご	淡口醤油 コンソメ 塩	420 kcal
15 (火)	やきいもパーティ おにぎり持参					
16 (水)	誕生会 りんごのカップケーキ (りんご・ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳) おにぎり持参					

17 (木)	きのこたっぷりビーフカレー ほうれん草のサラダ りんご ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	油・カレールウ・じゃがいも ごまドレッシング	玉葱・人参・しめじ・舞茸 ほうれん草・赤パプリカ・コーン・ キャベツ りんご	塩	540 kcal
18 (金)	コッペパン チキンカツ 根菜のかみかみサラダ 柿 牛乳	鶏もも肉・卵 ツナ 牛乳	コッペパン 油・パン粉・小麦粉・ソース 砂糖・マヨネーズ・胡麻	れんこん・にんじん・水菜・ひじ き・ごぼう 柿	塩	520 kcal
19 (土)	えのきのすまし汁 りんご ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米・砂糖	玉葱 白菜・えのき・青葱 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	420 kcal
21 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 切り干し大根の中華風卵焼き 棒棒鶏 オレンジ	卵・豚ひき肉 鶏むね肉	米(鮭・青菜) 胡麻・練り胡麻・砂糖	切り干し大根・人参・青葱 きゅうり・もやし オレンジ	中華あじ 淡口醤油	510 kcal
22 (火)	ごはん 鱈のトマトソースかけ ビーンズサラダ きのこの豆乳スープ	鱈 大豆 ウインナー・豆乳	米 和風胡麻ドレッシング	玉葱・ピーマン・トマトケチャッ プ レタス・にんじん・フロッコリー エリンギ・しんじけ・しめじ・玉 葱	コンソメ コンソメ	430 kcal
23 (水) 50周年 記念式典	勤労感謝の日					
24 (木) 年長代休	やきそば 中華風かきたまスープ オレンジ ヨーグルト	豚もも肉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース 胡麻	キャベツ・ニラ・人参 白葱・わかめ オレンジ	中華あじ	450 kcal
25 (金)	ごはん 八宝菜 ワンタンのパリパリサラダ みかん	豚もも肉	米 片栗粉 ワンタン・春雨・油・砂糖	白菜・玉葱・人参・筍・しいたけ ひじき・きゅうり・人参 みかん	淡口醤油 中華あじ 酢 淡口醤油	410 kcal
26 (土)	きつねうどん ひじきの五目煮 りんご ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ ちくわ・大豆 ヨーグルト	ゆでうどん・みりん 砂糖・ごま油・酒	かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ・青 葱 蓮根・ひじき・人参・いんげん りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	400 kcal
28 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 太刀魚のからあげ もやしのゆかり和え オレンジ	太刀魚 鶏むね肉	米(わかめ・ごま塩) 油・片栗粉・米粉・酒 砂糖	生姜 もやし・小松菜・人参・ゆかり オレンジ	淡口醤油 酢・淡口醤油	460 kcal
29 (火)	ナポリタン コールスローサラダ りんご キャンディチーズ	ウインナー ハム チーズ	スパゲティ・オリーブオイル フレンチドレッシング	玉葱・ピーマン・トマトケチャッ プ きゅうり・キャベツ・人参・コー ン りんご	コンソメ	410 kcal
30 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏の胡麻てり焼き 切り干し大根の煮物 みかん	鶏もも肉 油揚げ	米(青菜・鮭) 胡麻・砂糖・練り胡麻 ごま油・みりん・砂糖	切り干し大根・人参・小松菜 みかん	濃口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	440 kcal

【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
 - ・9日(水)は午前保育です。2・3号認定児のみ給食の提供があります。
 - ・11日(金)創立記念日のため、1号認定児は休園です。2・3号認定児のみ給食の提供があります。
 - ・15日(火)は、やきいもパーティです。おにぎり🍱の持参をお願いします。
 - ・16日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、ひまわりを利用される方は昼食のおにぎり🍱の持参をお願いします。
 - ・園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は、園で給食を食べます。
- りす 1日(火)、予備日10日(木) 年中 8日(火)
年少 1日(火)、予備日7日(月)、10日(木)