



ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶんるい			3じおやつ
				ちやにくになる	ねつちからになる	ちようしをととのえる	
1	金	うめしらすごはん	ポテトのそぼろに しらあえ りんご むぎちや	しらす ふたにく とろ ふ	こめ ごま じゃがいも ちくわび さとう	にんじん たまねぎ ほ しいだけ ほうれんそ う りんご	いちごジャムクッキー ぎゅうにゅう
2	土	ごはん	チキンステーキ みそドレサラダ はくさいスープ むぎちや	とりにく ハム みそ ベーコン	こめ サラダあぶら さ とう ごま	にんにく たまねぎ に んじん きゅうり キャ ベツ ししいたけ	あまからせんべい (1才児・やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
4	月	バターロール	ウインナーのケチャップいため ミモザサラダ たまねぎとコーンのスープ ぎゅうにゅう	ウインナー かにかま ハム たまご とりにく ぎゅうにゅう	バターロール サラダあ ぶら さとう	ピーマン きゅうり プ ロッコリー たまねぎ コーン	わかめおにぎり むぎちや
5	火	さつまいもごはん	ぶりのにつけ のりサラダ みそしる グレープフルーツ むぎちや	ぶり あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま さとう	しょうが にんじん え のきだけ ほうれんそう やきのり だいこん	にくまん ぎゅうにゅう
6	水	エビピラフ	かぼちゃサラダ キャベツとハムのスープ バナナ ぎゅうにゅう	えび ハム ぎゅうにゅ う	こめ サラダあぶら パ ター さとう マヨネー ズ	にんじん たまねぎ コーン しょうが きゅ うり かぼちゃ	いちごかんてん むぎちや
7	木	やきそば	かたぬきチーズ わかめとたこのすのもの にらたまスープ むぎちや	ふたにく たこ たまご	サラダあぶら ちゅうか めん さとう	にんじん たまねぎ も やし キャベツ あおの り きゅうり わかめ	ごまパンラスク ぎゅうにゅう
8	金	おかゆ	さけのしおやき ひじきのにも みかん むぎちや	とりにく さけ あぶら あげ	こめ さとう ごま	みつば にんじん ひじ き さやいんげん みか ん	マフィン ぎゅうにゅう
9	土	ごはん	タンドリーチキン グリーンサラダ ポトフ むぎちや	ヨーグルト とりにく ハム ウインナー	こめ さとう サラダあ ぶら	にんにく きゅうり ア スパゲティ キャベツ にんじん たまねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう
11	月	なすミートスパゲティ	あじつきごさかな だいこんサラダ キウイフルーツ とりにゅう	ふたにく こなチーズ ハム とりにゅう	スパゲティ サラダあぶ ら ごま さとう	しょうが にんにく に んじん たまねぎ ほし しいだけ なす	うめとあおなのおにぎり むぎちや
12	火	ぶりかけごはん	とりにくのこうみやき こまつなごまあえ とんじる むぎちや	みそ とりにく ふたに く とろふ	こめ ごま さとう こ んにやく さといも	にんにく しょうが に んじん もやし こまつ な だいこん こほう	りんご ぎゅうにゅう
13	水	ごはん	ホイコーロー さつまいものあまに ワンタンふうスープ プリン ジュース	ふたにく たまご きゅ うにゅう	こめ さとう さつまい も ワンタンのかわ	にんにく にんじん な がねぎ ピーマン キャ ベツ	こめこのバナナケーキ むぎちや
14	木	<b>バイキング給食</b> ごはん しよくパン (ジャム2しゆるい)	とりにくのからあげ しろみざかなのムニエル フライドポテト もやしのごまサラダ エービーシースープ ゼリー ジュース2しゆるい	とりにく かじき ベー コン	こめ しよくパン かた くりこ じゃがいも	しょうが きゅうり も やし にんじん たまね ぎ パセリ	コーンフレーク ぎゅうにゅう
15	金	ごはん (やきのり)	とりにくのにももの ほうれんそうのおひたし おすいもの みかん むぎちや	とりにく かつおぶし かまぼこ	こめ さとう みりん	やきのり にんにく しょうが ほうれんそう みつば みかん	チーズおふラスク ぎゅうにゅう
16	土	やきうどん	シュウマイ かふうあえ とろろこんぶじる むぎちや	ふたにく かつおぶし とろふ	サラダあぶら うどん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ し しいたけ ピーマン キャ ベツ もやし	ビスケット ぎゅうにゅう
18	月	シーフード カレーライス	コールスローサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく えび ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラ ダあぶら さとう マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン	ベリーミルクプリン むぎちや
19	火	ごはん	とりにくのバーベキューソースやき アスパラとベーコンのソテー ねぎボークスープ むぎちや	とりにく ベーコン ふ たにく	こめ サラダあぶら パ ター ごま	にんにく しょうが た まねぎ コーン アスパ ラガス にんじん	やさしいちみぎ ぎゅうにゅう
20	水	ちゅうかどん	ちくわのいそべやき はりはりつけ りんご むぎちや	ふたにく えび ちくわ	こめ かたくりこ マヨ ネーズ ごま さとう	にんじん たまねぎ ほ しいだけ しょうが もやし はくさい	ふかしいも ぎゅうにゅう
21	木	ひじきごはん	あつやきたまご キャベツのおかかあえ こまつなとえのきのわふうスープ もものかんづめ むぎちや	あぶらあげ たまご か つおぶし とろふ	こめ ごまあぶら さと う	にんじん ひじき きゅ うり キャベツ えのき だけ こまつな	キャロットむしパン ぎゅうにゅう
22	金	メープルパン	しろみざかなのりしおパンこやき ダイスイチーズサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	かじき ハム チーズ ぎゅうにゅう	パンこ オリーブオイル さとう サラダあぶら	あおのり にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	いなりずし むぎちや
23	土	ごはん	ふたにくとなすのみそいため きゅうりのちゅうかあえ もやしのたまごスープ むぎちや	ふたにく みそ たまご	こめ さとう ごま か たくりこ	にんじん たまねぎ な す きゅうり もやし	えびせんべい (1才児・やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
25	月	ほっかいどう スープスパゲティ	ローストチキン ほうれんそうとコーンのサラダ ゼリー むぎちや	ベーコン ぎゅうにゅう みそ こなチーズ さけ とりにく	スパゲティ サラダあぶ ら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ し めじ ほうれんそう コーン ミニトマト	ハムマヨトースト ぎゅうにゅう
26	火	ごはん	はるまき たことキャベツのちゅうかサラダ わかめスープ いちご むぎちや	ふたにく たこ とろふ	こめ サラダあぶら ご ま さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ な がねぎ わかめ いちご	マカロニきなこ ぎゅうにゅう
27	水	ドライカレー	まめなサラダ やさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ふたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ご ま さとう ごまあぶら	レーズン しょうが に んにく にんじん たま ねぎ パセリ こまつな	おかかおにぎり むぎちや
28	木	ゆかりごはん	さばのみぞれに ごもくきんびら とろふとみずなのわふうスープ むぎちや	さば さつまあげ とろ ふ	こめ かたくりこ さと う こんにやく ごま	だいこん しょうが こ ねぎ にんじん こほう れんこん みずな	バナナ ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆補食として1・2才児には午前中に牛乳を提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

### 園内成道会

8日(金)

の様がお悟りを開かれた事を祝う日です。  
村の娘から牛乳がゆの供養を受け  
園裡に入ったことにちなみ  
園では『おりこう牛乳』と  
『おかゆ』をいただきます。

### 豚汁

12日(火)

子ども達が農園で  
育てた冬野菜が  
入っています。  
お楽しみに♪

### 誕生会

13日(水)

おたんじょうび  
おめでとう



### 今月の平均栄養摂取量(給食)

エネルギー	470 kcal
たんぱく質	16.3 g