

【食材について】

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください  
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・9日は多文化おやつです。  
 ・22日は誕生会です。

※納品の関係により、変更することがあります。

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん 厚揚げの中華風煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) 清見オレンジ	ひじきごはん 牛乳	米、油、さとう 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 鰹節、白味噌 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり、もやし なめこ、ねぎ、清見オレンジ ひじき	しょう油、中華だし 出汁、みりん 料理酒、 料理酒、
2	木	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	焼そば 牛乳	米、油、小麦粉 ごま、さとう じゃが芋 焼そば麺	鶏もも肉、ツナ缶 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、でこぼん もやし、青のり	しょう油、料理酒 みりん、しょうが 酢、出汁 中濃ソース
3	金	マーボー豆腐丼 切干し大根サラダ 中華スープ(キャベツ・コーン) りんご	みかんゼリー おせんべい 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ごま、	絹ごし豆腐 豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ にら、切干し大根、きゅうり キャベツ、コーン りんご、みかん缶 オレンジジュース	白味噌、しょう油 酢、出汁 レモン汁 中華だし
4	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・小松菜) 清見オレンジ	黄な粉の ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚ロース 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、にんにく 青のり、切干し大根、小松菜 清見オレンジ	しょう油、みりん 塩、出汁
5	日						
6	月	ジャムパン ツナとじゃが芋のチーズ焼き 野菜スティック コーンスープ 清見オレンジ	ふりかけごはん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油 ごま	ツナ缶 ピザ用チーズ ちりめん、鰹節 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり クリームコーン 清見オレンジ 青のり	塩、コンソメ しょう油
7	火	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 清汁(ちくわ・オクラ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、さとう パン粉、油、ごま スパゲティ	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 ちくわ 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、にんじん ごぼう、こんにゃく、ピーマン オクラ、りんご 玉ねぎ、パセリ	塩、しょう油、みりん 料理酒、出汁 ケチャップ コンソメ
8	水	チキンカレー フレンチサラダ りんご	黒糖のケーキ 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、バター 油、黒砂糖 ホットケーキミックス	鶏小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、 みかん缶、りんご	カレー粉、コンソメ 塩、中濃ソース ケチャップ、酢
9	木	ごはん 豚肉の野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁(えのき・大根) 清見オレンジ	チャーハン 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン しょうが、にんじん、きゅうり コーン、えのき、大根 清見オレンジ	塩、料理酒 しょう油、酢 出汁
10	金	肉うどん 魚の西京焼き 大豆サラダ でこぼん	鶏おこわ 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま	豚小間肉、鮭 白味噌、大豆水煮 ツナ缶 鶏小間肉 牛乳	にんじん、ほうれん草 しめじ、ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン でこぼん ごぼう	出汁、しょうゆ みりん、料理酒 塩
11	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	スイートポテト 牛乳	米、じゃが芋 油 さつま芋、さとう	豚小間肉 鰹節、油揚げ 白味噌 牛乳、たまご	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、りんご オレンジジュース	しょう油、出汁
12	日						
13	月	ごはん 魚の変わり焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) でこぼん	黄な粉揚げパン 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう、麩 バターロール	かじき、ちくわ 白味噌 黄な粉 牛乳	にんじん、大根、こんにゃく しめじ、いんげん ほうれん草、でこぼん	塩、しょう油 出汁
14	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	焼きうどん 牛乳	米、油 マーマレードジャム うどん	鶏もも肉 絹ごし豆腐 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、なめこ りんご、たまねぎ、青のり	しょう油、料理酒 酢、出汁 塩、



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	水	豚肉きのこ丼 マカロニサラダ もやしスープ 清見オレンジ	かやくごはん 牛乳	米、油、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま	豚ひき肉、 大豆水煮、油揚げ 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ きゅうり、もやし、にら 清見オレンジ、にんじん こんにゃく	出汁、しょう油 みりん、塩 もやし、にら 中華だし、塩
16	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中巻和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) でこぼん	クッキー 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、ごま、 小麦粉、さとう	豚もも肉、 白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、わかめ、玉ねぎ でこぼん	しょう油、料理酒 塩、酢、出汁
17	金	ジャムパン 鶏肉のトマト煮 もやしのゴママヨサラダ コンソメスープ(白菜・にんじん) りんご	まぜごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、ごま油 米	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、ほうれん草 もやし、きゅうり 白菜、にんじん、りんご しめじ	塩、ケチャップ コンソメ しょう油、料理酒 みりん
18	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) 清見オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油 さつま芋、砂糖	木綿豆腐 豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ 清見オレンジ	料理酒、しょう油、 塩、出汁
19	日						
20	月	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、小麦粉、油 バター、さとう ごま	豚小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン きゅうり、清見オレンジ わかめ	カレー粉、塩、 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油
21	火	ごはん たらのマヨネーズ焼き 五色和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	マカロニきなこ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ツイストマカロニ	たら 鰹節 白味噌 黄な粉 牛乳	小松菜、もやし、しめじ にんじん、コーン、玉ねぎ りんご	塩、しょう油 出汁
22	水	ピラフ ミートボール 新じゃが芋のソテー 春雨スープ でこぼん	米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳	米、バター パン粉、片栗粉 油、新じゃが芋 春雨、米粉、さとう 粉糖	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん、ピーマン、コーン 玉ねぎ、新じゃが芋 アスパラ、でこぼん	コンソメ、塩、 ケチャップ、料理酒 中濃ソース、しょう油 ベーキングパウダー ココア
23	木	ごはん 玉子入り野菜炒め シルバーサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 清見オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、油 春雨 エッグケアマヨネーズ 食パン、バター	たまご、豚小間肉 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり コーン、えのき、わかめ 清見オレンジ	カレー粉、塩 しょう油、出汁
24	金	ごはん 根菜のつくね焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	アマトリチャーナ 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 スパゲティ 油、	鶏ひき肉 鰹節 油揚げ、白味噌 ベーコン、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、もやし、りんご トマト缶、にんにく	塩、出汁 しょう油、みりん
25	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) でこぼん	ココアプリン クラッカー 牛乳	米、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ゼラチン	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、わかめ 玉ねぎ でこぼん	出汁、しょう油 みりん、塩 ココア
26	日						
27	月	ごはん レバーのカレー揚げ ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・えのき) 清見オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、油 片栗粉、 じゃが芋	豚レバー、ツナ缶 白味噌 牛乳	もやし、ピーマン コーン、小松菜、えのき 清見オレンジ パセリ	しょう油、カレー粉 コンソメ 出汁、塩
28	火	けんちんうどん 鮭の塩麹焼き ごまじゃこサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	うどん、油、 ごま、さとう 食パン、バター	鶏小間肉、鮭 ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん ねぎ、キャベツ、きゅうり 小松菜、りんご	出汁、しょう油 みりん、塩 塩麹、酢
29	水	昭和の日					
30	木	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじき五目煮 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	ほうれん草蒸しパン 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス	豚小間肉 白味噌 油揚げ、木綿豆腐 油乳、あずき 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし ひじき、にんじん、こんにゃく ねぎ、りんご ほうれん草	みりん、料理酒 しょう油、出汁 中華だし、塩