



【今年度、初めて取り入れる食材】

- ・16(火)おかひじき、 17(水)カリフラワー
- ・18(木)里芋、 19(金)なす、 そらまめ
- ・24(水)すいか

●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
 ●15(月)までに申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・11(木)おやつ献立は、多文化
 バクラヴァ(ギリシャ)です。

・24日はお誕生会です。

※納品の関係により、
 変更することがあります。

日	曜	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	
1	月	肉味噌丼 ポテトサラダ 清汁(えのき・ほうれん草) 甘夏みかん	はちみつ黄な粉 蒸しパン 牛乳	米、ごま油、じゃがいも 砂糖、片栗粉 米粉、はちみつ、油	豚ひき肉 豆乳、黄な粉 牛乳	人参、玉ねぎ、ぶなしめじ きゅうり、インゲン、えのきたけ ほうれん草、甘夏みかん	しょう油、塩 料理酒 ベーキングパウダー
2	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) メロン	揚げパン 牛乳	米、砂糖 エッグケアマヨネーズ バターロール、油	豚小間肉、ちくわ 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、きゃべつ きゅうり メロン	しょう油、料理酒 塩、出汁
3	水	手キンカレー 切干大根の和え物 りんご	あじさい寒天 クラッカー 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、油、バター 砂糖	鶏小間肉 牛乳	人参、玉ねぎ 切干大根、もやし、きゅうり りんご 寒天、ぶどうジュース りんごジュース	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
4	木	ごはん たらのパン粉焼き ひじき五目煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) メロン	肉味噌うどん 牛乳	米、パン粉、油 砂糖、うどん 片栗粉	たら、粉チーズ 油揚げ、大豆水煮 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、人参 こんにゃく、キャベツ しめじ、メロン 玉ねぎ、しょうが、きゅうり	塩、出汁、しょう油 みりん
5	金	バターロール 豆乳マカロニグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ りんご	手作りふりかけおにぎ 牛乳	バターロール、油 じゃが芋 米	とり小間肉 豆乳、粉チーズ 鮭フィレ、ちりめん 牛乳	玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり、コーン 小松菜、白ねぎ オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
6	土	ごはん 鶏肉の照り焼き 拌三絲 清汁(ちくわ、ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、ごま油	鶏もも肉 ちくわ、油揚げ 牛乳	人参、きゅうり、 白ねぎ、りんご	しょう油、料理酒 みりん、酢、塩
7	日						
8	月	ごはん 豆腐のミートローフ もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・えのき) メロン	はちみつトースト 牛乳	米、油、パン粉 食パン、バター はちみつ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり 人参、コーン わかめ、えのき、メロン	塩、ケチャップ 酢、しょう油 出汁
9	火	豆乳ちゃんぽん麺 かじきの香味焼き 大豆サラダ りんご	フライドポテト 牛乳	焼きそば麺 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	豚小間肉、油揚げ 白味噌、かじき 大豆水煮、ツナ缶 牛乳、豆乳	ごぼう、人参、白ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご、もやし、しめじ、インゲン パセリ	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒、しょうが
10	水	ごはん 豚レバーの竜田揚げ 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) りんご	米粉の人参ケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 米粉	豚レバー 豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	人参、ごぼう、こんにゃく ピーマン、ほうれん草 りんご	しょう油 みりん 出汁 ベーキングパウダー
11	木	ジャムパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ・人参) メロン	バクラヴァ(ギリシャ) 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋 油、小麦粉	豚ひき肉 ピザ用チーズ、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、人参、メロン	ケチャップ、塩 酢、しょう油 コンソメ みりん、料理酒
12	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き にらのおひたし 味噌汁(えのき・キャベツ) りんご	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、小麦粉、油 スパゲティ	鶏もも肉 花鰹、白味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、にら、ほうれん草 もやし、えのき、キャベツ りんご、玉ねぎ、人参	塩、出汁、しょう油 ケチャップ、コンソメ
13	土	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、油 かぼちゃ、砂糖 ホットケーキミックス マーメイドジャム エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ にら 大根、りんご	しょう油、塩 出汁
14	日						

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	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	じゃが芋もち 牛乳	米、砂糖 麩 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 挽き割り納豆 しらす、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参、りんご	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、酢、出汁 塩
16	火	ごはん たらの野菜あんかけ おかひじきのマヨサラダ 卵スープ(卵・わかめ・えのき) りんご	焼そば 牛乳	米、小麦粉 片栗粉 エッグケアマヨネーズ やきそば麺	たら 豚小間肉 牛乳 卵	ピーマン、人参 きゅうり、わかめ、えのき りんご、おかひじき、コーン 玉ねぎ、もやし 青のり	塩、料理酒、しょう油 出汁、中華だし 中濃ソース
17	水	バターロール じゃが芋のカレーチーズ焼き ひじきの和え物 キャベツスープ メロン	チャーハン 牛乳	バターロール 油、砂糖 米、ごま油	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、パセリ ひじき、もやし、人参 ほうれん草、キャベツ メロン、ねぎ	カレー粉、塩 しょう油、コンソメ ごま油、中華だし
18	木	味噌けんちんうどん しゅうまい風 わかめの酢の物 りんご	中華蒸しおこわ 牛乳	うどん、さといも 片栗粉 砂糖、米	鶏小間肉 白味噌、豚ひき肉 しらす 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、人参 ごぼう 玉ねぎ、グリーンピース わかめ、きゅうり、みかん缶 りんご、栗甘露煮	コンソメ、しょう油 塩、酢 料理酒
19	金	マーボー茄子丼 もやしサラダ 中華スープ メロン	そらまめ せんべい 牛乳	米、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 白味噌 牛乳	人参、しめじ、玉ねぎ、なす きゅうり、もやし、白菜 メロン そらまめ、にら	料理酒、しょう油 塩、出汁
20	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつまいものレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、砂糖 さつまいも	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	人参、だいこん いんげん、もやし りんご 昆布佃煮	しょう油、出汁、塩 レモン汁 出汁
21	日						
22	月	なすとひき肉のカレーライス しょうゆフレンチ りんご	あんかけビーフン 牛乳	米、小麦粉、油、バター 油、ビーフン 片栗粉	豚ひき肉 豚小間肉 牛乳	なす、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 りんご にら	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
23	火	ジャムパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ メロン	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋 油 砂糖、ごま油 ごま	豚小間肉 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳、鮭フィレ	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー、人参 メロン わかめ	塩、コンソメ 酢、塩 しょう油
24	水	わかめごはん 鮭フライ マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) すいか	米粉のココアクッキー 牛乳	米、ごま、小麦粉 パン粉、油、マカロニ エッグケアマヨネーズ 米粉、片栗粉、黒砂糖 メープルシロップ	ちりめん、鮭 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	わかめ、人参、きゅうり コーン、なめこ、すいか	しょう油、塩 出汁 ココア
25	木	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・小松菜) メロン	じゃこトースト 牛乳	米、砂糖 ごま油、片栗粉 じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ	豚ロース 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、青のり 切干大根、小松菜 メロン	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、出汁
26	金	ごはん 鶏肉の塩麩焼き 春雨の中華炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	和風パスタ 牛乳	米、油 春雨、じゃが芋 スパゲティ	鶏もも肉、塩麩 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ ほうれん草、すいか えのき	中華だし、塩 しょう油 出汁 コンソメ
27	土	ごはん 焼きコロケ 和風サラダ コンソメスープ(もやし・にんじん) りんご	フルーツゼリー 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油、パン粉、小麦粉	豚小間肉 卵 牛乳	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン りんご みかん缶、パイン缶 寒天	しょう油、出汁 酢
28	日						
29	月	肉うどん 豆腐つくね焼き ナムル すいか	ツナカレーおにぎり 牛乳	うどん ごま油 米	豚バラ肉 しらす ツナ缶 牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ ねぎ、ほうれん草、もやし えのき、すいか パセリ	出汁、しょう油、みりん 塩、カレー粉
30	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(ねぎ・ちくわ) すいか	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶 ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、ねぎ、 すいか	しょう油、中華だし 酢、出汁