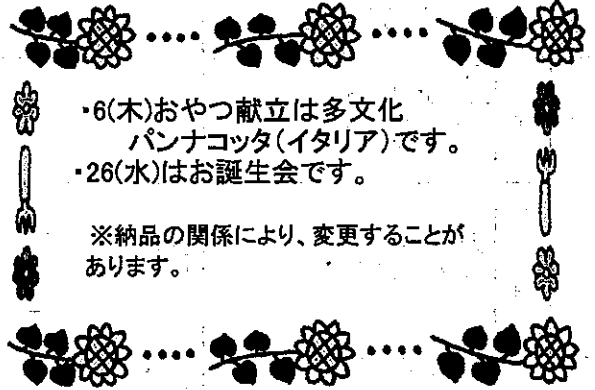


## 【今年度、初めて出る食材】

- ・梨 (17日)
- ・オイスターソース (25日)
- ・テラウエア (26日)



●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



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	土	ごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 味噌汁(わかめ・麩) りんご	いちごジャム煮しパン 牛乳	米、ごま油、さつまいも 麩、さとう ホットケーキミックス イチゴジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、キャベツ わかめ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁 中華だし
2	日						
3	月	ビビンバ丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ(ねぎ・わかめ) メロン	芋餅たご焼き風 牛乳	米、さとう、サラダ油 ごま、じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉、白味噌 花巻 牛乳	ほうれん草、にんじん、大根 にんにく、ブロッコリー もやし、ねぎ、わかめ メロン、青のり	しょう油、塩 酢、中華だし 中濃ソース
4	火	ごはん 松風焼き かぼちゃの含め煮 清汁(えのき・大根) りんご	ゆでとうもろこし 牛乳	米、さとう、サラダ油 パン粉、かぼちゃ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、 牛乳	ねぎ、にんじん、青のり えのき、大根、りんご とうもろこし	塩、しょう油 出汁
5	水	ジャムパン スペインオムレツ コールスローサラダ 豆乳スープ(コーン・にんじん) すいか	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃが芋 サラダ油、さとう 米、ごま油、ごま	卵 プロセスチーズ しらす 牛乳 豆乳	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ すいか、キャベツ、きゅうり にら、コーン ごまつな	こしょう、酢、しょう油 ケチャップ 鶏がらスープ 塩
6	木	冷やしきつねうどん なすの肉味噌炒め きゅうりとちくわのサラダ りんご	パンナコッタ(イタリア) 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米 マーメイドジャム	鶏小間肉 油揚げ、豚ひき肉 ちくわ 牛乳、生クリーム	わかめ、にんじん、ねぎ なす、キャベツ、ピーマン きゅうり、りんご ゼラチン	出汁、しょう油 みりん、しょう油 パニラエッセンス
7	金	ごはん たらの変わり焼き ナムル 味噌汁(小松菜・油揚げ) すいか	ドライカレートースト 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、さとう 食パン、小麦粉	たら 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、すいか 玉ねぎ	塩、酢、しょう油 鶏がらスープ、 ケチャップ、コンソメ 中濃ソース カレー粉
8	土	ごはん 鶏肉の磯部焼き ごま酢和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	さつまいもフライ 牛乳	米、油 片栗粉、さとう さつまいも	鶏もも肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	青のり、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ りんご	塩、酢
9	日						
10	月	山の日					
11	火	ごはん チリコンカン 切干しサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) すいか	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、サラダ油 ごま油	大豆水煮 豚ひき肉 ちくわ 花巻、ダイスチーズ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 切干大根、にんじん、きゅうり ねぎ、すいか	にんにく、しょうが 中濃ソース、ケチャップ カレー粉、しょう油、 塩
12	水	ごはん ホイコーロー きゅうりのおかか和え 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) りんご	納豆そうめん 牛乳	米、サラダ油、さとう 片栗粉、そうめん	豚小間肉 白味噌 花巻 ひき割り納豆 牛乳	キャベツ、赤ピーマン ねぎ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、チンゲン菜 りんご、ねぎ	しょうが、料理酒 しょう油、出汁、 中華だし、みりん 塩
13	木	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし・厚揚げ) メロン	フライドポテト 牛乳	米、片栗粉 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	鶏ひき肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり もやし、メロン パセリ	料理酒、酢 しょう油、塩 しょうが、出汁
14	金	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじき煮豆 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、サラダ油 さとう、かぼちゃ	鶏肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん、たまねぎ りんご、オレンジジュース みかん缶	塩麹、しょう油 出汁 ゼラチン

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	土	ごはん 豆腐の肉あんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・人参) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、サラダ油 片栗粉、さとう じゃが芋 ホットケーキミックス メープルシロップ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 青のり、切干大根 りんご	しょう油、中華だし 塩、出汁
16	日						
17	月	ツナカレー シルバーサラダ 梨	麩のラスク 牛乳	米、小麦粉、バター サラダ油、春雨 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 麩、バター	ツナ缶 黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、コーン 梨	カレー粉、塩、コンソメ 中濃ソース ケチャップ
18	火	ロールパン ポークチャップ もやしサラダ 豆乳スープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	クッパ 牛乳	バターロール サラダ油、さとう じゃが芋 米	豚小間肉、豚バラ肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム もやし、きゅうり、にんじん りんご にら	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油、塩 鶏がらスープ
19	水	ごはん 豚レバーの竜田揚げ トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(キャベツ・コーン) 梨	枝豆、せんべい 牛乳	米、片栗粉 サラダ油、さとう	豚レバー 白味噌 牛乳	トマト、きゅうり、ズッキーニ キャベツ、コーン、梨 枝豆	塩、しょう油 みりん、酢 出汁
20	木	冷やし坦々麺 かじきの甘辛煮 かぼちゃサラダ りんご	揚げパン 牛乳	焼きそば麺、さとう 片栗粉、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ バターロール サラダ油	豚ひき肉 かじき 黄な粉 牛乳	トマト、きゅうり、もやし 玉ねぎ、パセリ りんご	料理酒、しょう油 みりん、出汁 塩
21	金	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 清汁(小松菜・えのき) メロン	かやくごはん 牛乳	米、さとう、サラダ油	豚小間肉 白味噌、高野豆腐 牛乳 油揚げ	キャベツ、もやし、玉ねぎ ピーマン、にんじん、 グリーンピース、小松菜、えのき メロン こんにゃく	しょう油、みりん 塩、出汁
22	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、さとう サラダ油 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 ツナ缶、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、大根 りんご	しょう油、出汁
23	日						
24	月	ジャムパン タンドリーチキン じゃが芋とコーンのソテー チンゲン菜の豆乳スープ 梨	野菜ピラフ 牛乳	食パン、イチゴジャム サラダ油、じゃがいも 米	鶏ももにく プレーンヨーグルト 豆乳 ウインナー 牛乳	コーン、チンゲン菜 玉ねぎ、梨、にんじん ピーマン	カレー粉、塩 ケチャップ、にんにく しょうが、コンソメ
25	火	スタミナ丼 さつま芋のレモン煮 豆腐スープ 梨	サマースバゲティ 牛乳	米、さつま芋、さとう スバゲティ オリーブ油	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パプリカ にら、ねぎ、梨 トマト、パセリ	料理酒、しょう油 オイスターソース コンソメ、塩 レモン汁、出汁 中華だし
26	水	どうもろこしごはん 鶏肉の甘酢マヨ焼き コロコロサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) デラウエア	ヨーグルト チーズケーキ 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉、サラダ油 米粉	鶏むね肉 白味噌 プレーンヨーグルト ピザ用チーズ 豆乳、牛乳	どうもろこし、昆布 アスパラ、赤ピーマン にんじん、きゅうり、わかめ 玉ねぎ、デラウエア	出汁、塩、しょう油 料理酒、みりん 酢、塩、こしょう 出汁、レモン汁 ベーキングパウダー
27	木	ごはん たらのマヨコーン焼き 五目金平 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	ジャージャーうどん 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ さとう、うどん ごま油、片栗粉	たら、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	クリームコーン、パセリ にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、もやし、りんご ねぎ、しょうが、きゅうり	塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁
28	金	ごはん 厚揚げのカレー炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(麩・なす) 梨	のりチーズトースト 牛乳	米、サラダ油 ごま油、さとう 麩、エッグケアマヨネーズ 食パン	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳 ピザ用チーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 小松菜、えのき、なす 梨 きざみのり	カレー粉、塩 しょう油、出汁
29	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) りんご	スコーン 牛乳	米、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、サラダ油 イチゴジャム	豚小間肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく きゅうり、にんじん、わかめ 玉ねぎ、りんご	しょうが、出し しょう油、みりん 塩 ベーキングパウダー
30	日						
31	月	カレー 揚げ野菜のせ マカロニサラダ 梨	ひまわり寒天 牛乳	米、小麦粉、バター サラダ油、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ マカロニ	鶏ももにく 牛乳	にんじん、たまねぎ、 なす、ピーマン きゅうり、梨 ぶどうジュース オレンジジュース、寒天	カレー粉、塩 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース