



【今年度、初めて出る食材】

・巨峰 (24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

・10休おやつ献立は多文化
ボンデケージョ(ブラジル)です。
・24休は誕生会です。

※納品の関係により、変更することが
あります。

日	曜	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	火	わかめときのこのうどん 鶏のつくね焼き 大豆サラダ 梨	さつまいもごはん 牛乳	うどん、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ 米、黒ごま、パン粉 さつまいも、さとう	油揚げ 鶏ひき肉 大豆水煮 牛乳	わかめ、にんじん、しめじ えのき、たまねぎ、 ねぎ、きゅうり、梨	塩、しょう油 出汁、みりん
2	水	中華丼 大根サラダ わかめスープ りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま油、ごま、油 スパゲティ 小麦粉	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうさい 絹さや、大根、きゅうり、もやし わかめ、ねぎ、りんご 絹さや、パセリ	鶏がら、料理酒 しょう油、砂糖 酢、塩 ケチャップ 中濃ソース
3	木	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 キャベツのツナ和え 豆乳コーンスープ 梨	ふりかけおにぎり 牛乳	バターロール じゃが芋、油、ごま油 米、ごま、さとう	豚小間肉 ツナ缶 豆乳 ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、いんげん、 オレンジ、小松菜 クリームコーン、パセリ、青のり	コンソメ、ケチャップ、 しょう油 ウスターソース、塩
4	金	ごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(なす・玉ねぎ) りんご	お好み焼き風 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	鮭 白味噌 ウイナー、花巻 牛乳	にんじん、ほうれん草 もやし、刻みのり、キャベツ なす、玉ねぎ、りんご 青のり	しょう油、出汁 中濃ソース
5	土	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(麩・わかめ) りんご	きなこのホットケーキ 牛乳	米、さとう、小麦粉 麩 ホットケーキミックス 黒砂糖	鶏もも肉 花巻、白味噌 きなこ、たまご 豆乳 牛乳	きゅうり、にんじん、もやし わかめ、りんご	しょう油、みりん 出汁
6	日						
7	月	ドライカレー コールスロー コンソメスープ 梨	クリームあんみつ 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、黒さとう	豚ひき肉 牛乳 生クリーム あずき	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶、きゅうり キャベツ、もやし、小松菜 梨、みかん缶、パイン缶、もも缶	カレー粉、コンソメ ウスターソース、塩 酢
8	火	ごはん タラの味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 漬汁(豆腐・わかめ) 梨	かぼちゃケーキ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、かぼちゃ ホットケーキミックス バター	たら、白味噌 豚小間肉 木綿豆腐 豆乳、たまご 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、わかめ、梨	塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁
9	水	ジャムパン 豆乳チキングラタン ひじきとツナのサラダ コンソメスープ りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 小麦粉、油、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	豚小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ ひじき、にんじん、きゅうり キャベツ、もやし、りんご えのき、しめじ	塩、コンソメ しょう油、
10	木	ごはん 豆腐のチャンプルー 春雨の和え物 味噌汁(大根・油揚げ) 梨	ボンデケージョ 牛乳	米、ごま油 春雨、さとう じゃが芋 小麦粉	木綿豆腐、 豚小間肉 油揚げ、白味噌 チーズ、たまご 牛乳	にんじん、もやし、にら、 きゅうり、大根、巨峰 ねぎ	料理酒、しょう油 塩、酢、出汁
11	金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) 梨	シュガートースト 牛乳	米、黒ごま 砂糖、小麦粉、油 食パン、バター	鶏もも肉 大豆水煮、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、たまねぎ 梨	しょう油、みりん 出汁
12	土	ごはん 焼肉 さつまいもの甘煮 味噌汁(切干し・人参) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、切干大根 にんじん、りんご	しょう油、みりん 出汁
13	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	
14	月	ロールパン 豆腐のミートローフ ひじきサラダ ポテトスープ 梨	中華おこわ 牛乳	バターロール 油、さとう じゃが芋 米、もち米、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、ひじき にんじん、きゅうり、コーン 梨、干しいたけ	ケチャップ、中濃ソース 酢、しょう油、塩 コンソメ、料理酒
15	火	ごはん 鶏肉の親子煮 キャベツの海苔炒め 味噌汁(里芋・油揚げ) りんご	カレーうどん 牛乳	米、油 さとう、里芋 うどん 片栗粉	鶏もも肉、たまご 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、ほうれん草、しめじ キャベツ、しめじ、刻みのり りんご、にんじん	料理酒、しょう油 みりん、出汁 カレー粉、塩
16	水	ごはん しょうが焼き 筑前煮 味噌汁(キャベツ・豆腐) 梨	揚げパン 牛乳	米、さとう、油 バターロール	豚小間肉 ちくわ、木綿豆腐 白味噌 きなこ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、大根、こんにゃく しめじ、キャベツ、梨	しょう油、料理酒 出汁
17	木	ごはん レバーの竜田揚げ 春雨の中華炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	プチピザ 牛乳	米、片栗粉、油 春雨、さとう ごま油、かぼちゃ 小麦粉、強力粉	豚レバー 白味噌 ツナ ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ りんご、コーン しょうが	塩 しょう油、出汁 ケチャップ ベーキングパウダー
18	金	五目うどん 鮭のカレームニエル さつま芋サラダ 梨	おはぎ お茶	うどん、小麦粉、油 さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、もち米 さとう	鶏小間肉 油揚げ、鮭 黄な粉 牛乳 あずき	にんじん、ねぎ、ほうれん草 いんげん、梨	出汁、しょう油 みりん、塩 カレー粉
19	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(わかめ・ねぎ) りんご	フルーツゼリー 牛乳	米、さとう	高野豆腐 鶏小間肉 花鰹 白味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん ほうれん草、もやし わかめ、ねぎ りんご、寒天、みかん缶 りんご缶、もも缶、ぶどうジュース	出汁、しょう油
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	ツナカレー マカロニサラダ りんご	黄な粉ボーロ 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、油、バター マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう、油、ごま	ツナ缶 黄な粉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、りんご	カレー粉、コンソメ 塩、ケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー
24	木	ひじきごはん 煮込み風ハンバーグ コーンサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) 巨峰	さつまドーナツ 牛乳	米、さとう 片栗粉、油 さつま芋、粉糖	豚ひき肉 木綿豆腐 白味噌、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり わかめ、コーン、なめこ 巨峰、ひじき、にんじん	塩、ケチャップ、料理酒 ウスターソース コンソメ、みりん しょう油、酢、出汁 ベーキングパウダー
25	金	ごはん かじきの照り焼き かぼちゃのきんぴら 味噌汁(小松菜・人参) 梨	ラーメン 牛乳	米、小麦粉、油 かぼちゃ、さとう 中華麺、	かじき、白味噌 焼き豚 牛乳	にんじん、小松菜 梨 もやし、ねぎ わかめ、コーン	料理酒、しょう油 みりん、出汁 中華だし、塩
26	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 野菜スティック 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋	鶏小間肉 大豆水煮 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、いんげん きゅうり、玉ねぎ りんご	料理酒、しょう油 みりん、出汁
27	日						
28	月	ジャムパン 鶏肉のバーベキュー焼き ポテトサラダ もやしスープ りんご	コーンピラフ 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米、さとう	鶏もも肉 牛乳	にんじん、きゅうり、キャベツ もやし、オレンジ コーン、玉ねぎ	塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、コンソメ
29	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ 和風サラダ 味噌汁(えのき・小松菜) 梨	焼きそば 牛乳	米、片栗粉 油、やきそば麺	木綿豆腐 豚ひき肉、白味噌 豚小間肉 牛乳	ねぎ、にんじん、ひじき もやし、わかめ、きゅうり コーン、えのき、小松菜 梨、玉ねぎ、青のり	しょう油、塩 酢、出汁 中濃ソース
30	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおひたし 味噌汁(切干し・人参) りんご	黒糖トースト 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ 食パン 黒砂糖、バター	鶏小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、はくさい、ほうれん草 切干大根、にんじん りんご	酢、しょう油 塩、出汁

