

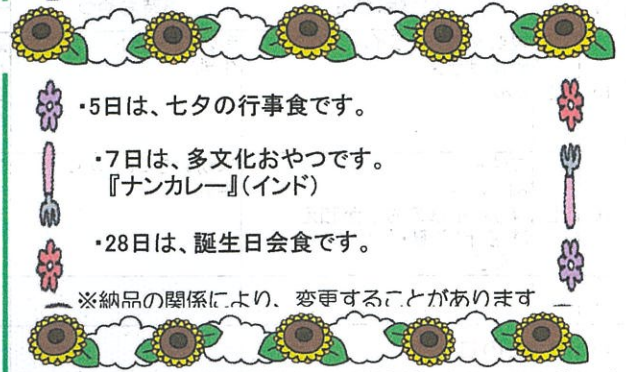
## 【今年度、初めて出る食材】

- ・カルピス（5日）
- ・冬瓜（29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



・5日は、七夕の行事食です。

・7日は、多文化おやつです。  
『ナンカレー』（インド）

・28日は、誕生日会食です。

※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	金	ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ りんご	こぎつねおにぎり 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、春雨 ごま、	豚もも肉 しらす、油揚げ 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、きゅうり、わかめ りんご	しょう油、料理酒 塩、酢、中華だし 出汁
2	土	ごはん ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(麩・小松菜) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 麩、黒糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、小松菜、りんご	塩、ケチャップ コンソメ、出汁
3	日						
4	月	ジャムパン かじきのグラタン トマトきゅうり甘酢和え コンソメスープ りんご	ツナピラフ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、じゃが芋 マヨネーズ、さとう パン粉、米、ごま	かじき、パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ トマト、きゅうり、しめじ、コーン キャベツ、玉ねぎ、にんじん りんご	カレー粉、酢、塩 しょう油、コンソメ
5	火	七夕そうめん コールスローサラダ 星型ポテトフライ 鶏の唐揚げ すいか	七夕ゼリー、星たべよ 牛乳	そうめん、じゃが芋、油 さとう、マヨネーズ、麩 せんべい 小麦粉、片栗粉 ごま	鶏もも肉 牛乳 たまご	にんじん、オクラ、トマト キャベツ、きゅうり、コーン すいか、いんげん、パプリカ しょうが ぶどうジュース、オレンジジュース	みりん、料理酒 しょう油、酢、塩 出汁 カルピス、寒天
6	水	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごま和え けんちん汁 りんご	中華おこわ 牛乳	米、油 さとう、かぼちゃ ごま、もち米 ごま油	油揚げ、鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ りんご、しめじ	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒
7	木	ごはん 豚肉のブルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) メロン	ナンカレー 牛乳	米、ごま油、さとう ごま、小麦粉、強力粉 オリーブ油、バター	豚小間肉 白味噌 豚挽き肉 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん にら、ブロッコリー、なめこ メロン、にんにく	しょう油 料理酒、酢、出汁 ドライイースト、塩 コンソメ、カレー粉 ケチャップ、中濃ソース
8	金	ごはん レバーの竜田揚げ 納豆はりはりサラダ 清汁(豆腐・えのき・ねぎ) りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、さとう 小麦粉、かぼちゃ バター	豚レバー 挽き割り納豆、絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草、にんじん、 切干し大根、わかめ ねぎ、えのき、りんご しょうが	しょう油 出汁 塩
9	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	スコーン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉、ごま じゃが芋 ホットケーキミックス いちごジャム	豚もも肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、青のり もやし、りんご しょうが、にんにく	しょう油、みりん 塩
10	日						
11	月	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきのツナサラダ 清汁(大根・わかめ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、油、さとう ごま じゃが芋	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり 大根、わかめ、りんご パセリ	しょう油、酢、 出汁、塩
12	火	ロールパン ナスのグラタン フレンチサラダ コンソメスープ(コーン・人参) メロン	まぜごはん 牛乳	ロールパン 小麦粉、パン粉 油、米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん コーン、メロン、しめじ	塩、ケチャップ 酢、コンソメ しょう油、料理酒 みりん
13	水	ごはん アジの南蛮漬け 切干大根のマヨ和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	塩焼きそば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう マヨネーズ、ごま 焼そば麺	あじ ツナ缶、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり 小松菜、りんご 青のり	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁 中華だし
14	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・ねぎ) すいか	ミートスパゲティ 牛乳	米、油、さとう ごま スパゲティ	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、しめじ すいか、玉ねぎ にんにく、しょうが	塩、ケチャップ 中濃ソース しょう油 だし汁、コンソメ

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	金	夏野菜カレーライス 春雨サラダ りんご	きなこトースト 牛乳	米、かぼちゃ、油、バター 小麦粉、さとう、春雨 ごま油、食パン バター	鶏小間肉 きなこ 牛乳	ピーマン、パプリカ なす、玉ねぎ、きゅうり、にんじん りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
16	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(花麩・わかめ) りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、花麩 米粉、コーンスターチ 油、いちごジャム	豚小間肉 花麩、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、わかめ りんご	料理酒、しょう油 出汁、レモン汁 ベーキングパウダー
17	日						
18	日	海の日					
19	火	ごはん 鮭のムニエル かぼちゃサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、小麦粉、油 かぼちゃ マヨネーズ 小麦粉、強力粉 バター、粉糖	鮭 油揚げ、白味噌 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	きゅうり、玉ねぎ パセリ、小松菜 りんご	ベーキングパウダー 塩、だし汁
20	水	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 豆腐スープ すいか	野菜ピラフ 牛乳	焼そば麺、ごま油 さとう、片栗粉 じゃが芋、油、ごま 米	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 牛乳	ねぎ、たけのこ、きゅうり コーン、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、すいか ピーマン、しょうが	しょう油 コンソメ、塩 出汁、中華だし
21	木	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) りんご	ツナとトマトのパスタ 牛乳	米、片栗粉 マヨネーズ、さとう スパゲティ オリーブ油	鶏むね肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、にんじん 切干大根、りんご トマト、パセリ	しょう油 酢、出汁 塩
22	金	ジャムパン スペイン風オムレツ キャベツとささみの和え物 コーンスープ メロン	ひじきチャーハン 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 米、ごま油、ごま	卵、プロセスチーズ 鶏ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン、パセリ メロン ひじき	塩、こしょう、ケチャップ 酢、しょう油、コンソメ
23	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	じゃが芋とコーンのおやつ 牛乳	米、さとう マカロニ マヨネーズ じゃが芋、片栗粉 小麦粉、油	鶏小間肉 大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、りんご、コーン	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩 ケチャップ
24	日						
25	月	なすとひき肉のカレー わかめサラダ りんご	きつねうどん 牛乳	米、油、バター 小麦粉、さとう、ごま うどん	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、わかめ りんご、ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油 出汁、みりん
26	火	ごはん しょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	ゆでとうもろこし 牛乳	米、さとう スパゲティ マヨネーズ じゃが芋、油	豚小間肉 ツナ缶 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり すいか、しょうが とうもろこし	しょう油 料理酒、塩 出汁
27	水	ごはん 松風焼き ねばねばサラダ わかめスープ りんご	ナシゴレン風 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、挽き割り納豆 牛乳	ねぎ、にんじん、ほうれん草 オクラ、わかめ、もやし りんご、玉ねぎ、赤ピーマン 小松菜、にんにく	塩、しょう油 中華だし
28	木	チキンソースカツ丼 なすとかぼちゃの素揚げ ナムル風春雨サラダ 清汁(豆腐・ねぎ) メロン	ココアケーキ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ 春雨、ごま油、ごま ホットケーキミックス さとう、麩、バター	鶏もも肉、卵 木綿豆腐 豆乳 生クリーム 牛乳	キャベツ、なす、わかめ きゅうり、にんじん、ねぎ メロン にんにく	中濃ソース、ケチャップ みりん、中華だし、塩 しょう油 出汁、ベーキングパウダー ピュアココア
29	金	ごはん たらのマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、マヨネーズ さとう ホットケーキミックス	たら ツナ缶、厚揚げ 白味噌 牛乳 豆乳	もやし、ピーマン、コーン 冬瓜、りんご	塩、コンソメ しょう油、カレー粉 出汁、メープルシロップ
30	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ゼリー、おかし 牛乳	米、ごま油、ごま マーマレードジャム クラッカー	鶏もも肉 白味噌 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、キャベツ、玉ねぎ りんご オレンジジュース	しょう油、料理酒 鶏がらだし 塩、出汁 寒天
31	日						

