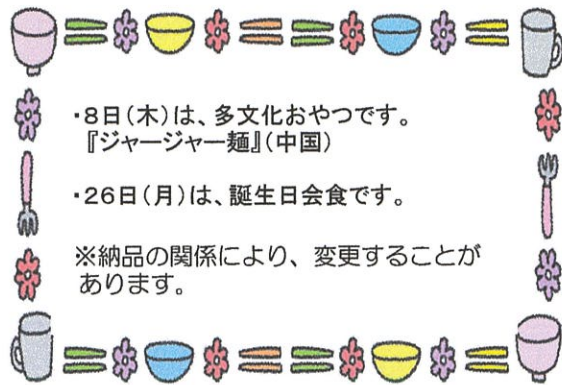




【今年度、初めて出る食材】

- ・柿 (21日)
- ・苺 (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



・8日(木)は、多文化おやつです。
『ジャージャー麺』(中国)

・26日(月)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	木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	芋餅たこ焼き風 牛乳	米、さとう マヨネーズ じゃが芋、片栗粉 油	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、りんご 青のり	ケチャップ、鶏がらだし しょうゆ、出汁 塩、中濃ソース
2	金	甘辛ひき肉丼 もやしサラダ 味噌汁(高野豆腐・小松菜) 梨	じゃこトースト 牛乳	米、さとう、油 食パン バター	豚ひき肉 高野豆腐、白味噌 ちりめん 牛乳	ねぎ、しめじ、赤ピーマン しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、梨、青のり	みりん、しょう油 酢、出汁
3	土	ごはん 鶏肉の味噌炒め 大豆サラダ 清汁(麩・ねぎ) りんご	きなこのパンケーキ 牛乳	米、ごま油 マヨネーズ 麩、黒砂糖 ホットケーキミックス	鶏小間肉、白味噌 大豆水煮 豆乳、きな粉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
4	日						
5	月	ごはん レバーの竜田揚げ 小松菜と油揚げのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・豆腐) 梨	みそポテト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま じゃが芋、小麦粉	豚レバー、油揚げ 木綿豆腐、白味噌 牛乳	しょうが、小松菜、にんじん 玉ねぎ、梨、きゅうり、ねぎ	しょう油、出汁 塩 料理酒、みりん
6	火	ジャムパン ポテトグラタン ツナサラダ 豆乳スープ りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油、小麦粉 米、ごま	豚ひき肉 ピザ用チーズ、ツナ缶 豆乳 牛乳	玉ねぎ、パセリ、きゅうり、キャベツ わかめ、コーン、にんじん りんご、えのき、しめじ	ケチャップ、塩 酢、しょう油、コンソメ
7	水	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁(なめこ・わかめ) 梨	マカロニきなこ 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ、さとう マカロニ	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、もやし、にら なめこ、わかめ、梨	しょう油、料理酒、塩 出汁
8	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き ねばねばサラダ 清汁(大根・人参) 梨	ジャージャー麺 牛乳	米、さとう、ごま油 焼そば麺、片栗粉 油	鶏もも肉 ピザ用チーズ 挽き割り納豆 白味噌、豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草 にんじん、オクラ、大根 梨、きゅうり	ケチャップ しょう油、出汁、塩 料理酒、みりん
9	金	カレーうどん カレイの味噌焼き さつま芋サラダ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	うどん、片栗粉 さとう、油 さつま芋 マヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚小間肉、タラ 白味噌、ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、りんご、青のり	出汁、みりん、しょう油 カレー粉、塩 料理酒
10	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・玉ねぎ) りんご	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス マーメイドジャム	高野豆腐、鶏小間肉 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、いんげん ほうれん草、もやし、わかめ 玉ねぎ、りんご	出汁、しょう油
11	日						
12	月	ごはん もちりハンバーグ 人参としらすのしりしり 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま、かぼちゃ 焼そば麺	豚ひき肉、木綿豆腐 ちりめん、白味噌 牛乳	もやし、にんじん、玉ねぎ りんご、わかめ、ねぎ コーン	料理酒、しょう油 みりん、塩 出汁、鶏がらだし
13	火	ごはん ヤンニョムチキン ひじきサラダ 清汁(春雨・小松菜) 梨	きなこトースト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、春雨 食パン、バター	鶏もも肉 きなこ 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、小松菜、梨	料理酒、ケチャップ みりん、しょう油 酢、出汁、塩
14	水	大豆入りドライカレー じゃこサラダ コンソープ りんご	オレンジゼリー、おかし 牛乳	米、小麦粉 さとう、せんべい	豚ひき肉、大豆水煮 ちりめん、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶 キャベツ、小松菜、きゅうり クリームコーン、パセリ りんご、オレンジジュース	ウスターソース、塩 ケチャップ、カレー粉 コンソメ、酢、しょう油 寒天

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	木	ごはん 鯡の南蛮タルタルソース 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(切干・えのき) 梨	黒ごまきなこクッキー 牛乳	米、片栗粉、油、じゃが芋 マヨネーズ、小麦粉 黒ごま、さとう	あじ、厚揚げ 鶏ひき肉 白味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ、パセリ。にんじん 切干大根、えのき、梨	酢、みりん、しょう油 出汁、
16	金	ロールパン 豆乳チキングラタン 大根サラダ コンソメスープ りんご	中華おこわ 牛乳	バターロール、マカロニ 油、小麦粉、パン粉 さとう、ごま油、ごま 米、もち米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ 大根、にんじん、きゅうり もやし、キャベツ、コーン りんご、しめじ	塩、コンソメ 酢、しょう油、 料理酒
17	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(大根・人参) りんご	じゃこおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつま芋、ごま	豚小間肉 白味噌 ちりめん、花鰹 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、大根、にんじん りんご	しょう油、みりん 出汁
18	日						
19	月	敬老の日					
20	火	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 切干大根のマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) りんご	ココアまんじゅう 牛乳	米、小麦粉、油 マヨネーズ ビュアココア、ごま、さとう	大豆水煮、鶏ひき肉 ツナ缶、 こしあん 牛乳	ごぼう、にんじん、 切干大根、きゅうり、えのき わかめ、りんご	塩、しょう油、料理酒 出汁、ココア ベーキングパウダー
21	水	ごはん たらのもみじ焼き じゃが芋のソース炒め 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 柿	炒めビーフン 牛乳	米、小麦粉、油 マヨネーズ じゃが芋、ビーフン	たら、豚小間肉 厚揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、青のり 小松菜、柿、玉ねぎ ピーマン、もやし	しょう油 ウスターソース 出汁、中華だし、塩
22	木	納豆ビビンバ丼 キャベツの中華サラダ 中華スープ りんご	おはぎ 牛乳	米、さとう、ごま ごま油 もち米、黒ごま	鶏ひき肉 挽き割り納豆 きな粉 牛乳	玉ねぎ、しょうが、ほうれん草 もやし、キャベツ、きゅうり わかめ、にんにく、刻みのり コーン、にんじん、りんご	しょう油、料理酒 中華だし、鶏がらだし
23	金	秋分の日					
24	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(油揚・もやし) りんご	お麩のおやつ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 油、マヨネーズ 麩	豚小間肉 油揚、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり、もやし、りんご 青のり	しょう油、出汁 塩
25	日						
26	月	天ざるうどん (鶏・ちくわ・なす・ピーマン) 煮豆 柿 ぶどうゼリー	チーズケーキ 苺ソース 牛乳	うどん、小麦粉、油 さとう ホットケーキミックス	ささみ、ちくわ 大豆水煮 クリームチーズ 牛乳	なす、ピーマン 昆布、にんじん、柿 苺	出汁、しょうゆ、 みりん、 ゼラチン ぶどうジュース
27	火	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおひたし 味噌汁(わかめ・人参) りんご	アイシングドーナツ 牛乳	米、油、さとう ホットケーキミックス 粉糖	鶏小間肉 花鰹、白味噌 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 白菜、ほうれん草、にんじん わかめ、りんご	酢、しょう油、 出汁
28	水	ごはん アジの味噌照り焼き 切干サラダ 清汁(豆腐・ねぎ) 柿	焼そば 牛乳	米、小麦粉、さとう ごま油 焼そば麺	あじ、白味噌 木綿豆腐、 豚小間肉 牛乳	切干大根、にんじん、きゅうり ねぎ、柿、玉ねぎ、青のり	料理酒、みりん しょう油、酢、塩、出汁 中濃ソース
29	木	ジャムパン ポークピーンズ ポテトサラダ キャベツの豆乳スープ りんご	コーンピラフ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、さとう、ごま油 じゃが芋、マヨネーズ 米	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 ピーマン きゅうり、キャベツ、玉ねぎ りんご、コーン	ケチャップ ウスターソース しょう油、塩 コンソメ
30	金	ポークカレー 和風サラダ りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 ごま油、ごま	豚小間肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ もやし、わかめ、きゅうり コーン、りんご、ひじき	カレー粉、塩 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、酢 しょう油、中華だし

