

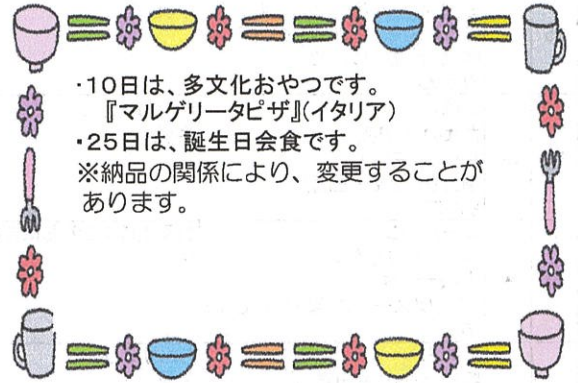


【今年度、初めて出る食材】

- ・ベーコン (21日)
- ・はちみつ (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



・10日は、多文化おやつです。
 『マルゲリータピザ』(イタリア)
 ・25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	火	ごはん アジの中華野菜ソースがけ 高野豆腐の煮物 清汁(麩・もやし) 柿	大学芋 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、さとう 麩、さつまいも、黒ごま	あじ、高野豆腐 牛乳	赤ピーマン、ピーマン 大根、人参、グリーンピース もやし、柿	塩、酢、しょう油 出汁、みりん、
	水	ごはん 手作り海苔佃煮 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜としめじのおかか和え 味噌汁(わかめ・油揚げ) りんご	お好み焼き 牛乳	米、さとう、油 小麦粉、	鶏もも肉、花鰹 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	きざみのり、チンゲン菜 もやし、しめじ、わかめ りんご、キャベツ、にんじん 青のり	出汁、しょう油、料理酒 みりん、塩麹、 ベーキングパウダー ケチャップ、中濃ソース
3	木	文化の日					
4	金	中華丼 ひじきサラダ 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん	黒糖ポーロ 牛乳	米、ごま油、片栗粉 小麦粉、黒砂糖 油、ごま、さとう	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参 ひじき、コーン、きゅうり、ねぎ みかん	しょう油、中華だし 酢、出汁 ベーキングパウダー
5	土	ごはん 豚肉とキャベツのソース炒め 小松菜とちりめんマヨ和え 味噌汁(切干・わかめ) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 ちりめん 白味噌 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、しょうが、小松菜 コーン、切干大根、わかめ りんご	中濃ソース しょう油、出汁 わかめごはんの素 りんご
6	日						
7	月	ジャムパン ミートグラタン キャベツのしょう油フレンチサラダ コーンクリームスープ 柿	鮭チャーハン 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、小麦粉 油、片栗粉、米 ごま油、ごま	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳、鮭フレーク ちりめん 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 人参、クリームコーン 柿、ねぎ	ケチャップ、酢、 しょう油、コンソメ 塩
	火	ごはん みそ豚 かぼちゃのごま和え 清汁(大根・えのき) りんご	米粉ココアドーナツ 牛乳	米、油、かぼちゃ さとう、ごま、ごま油 米粉、片栗粉	豚ロース小間肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	しょうが、キャベツ、玉ねぎ 大根、大根葉、えのき、りんご	料理酒、しょう油 出汁、塩、ココア ベーキングパウダー
9	水	豚汁うどん たらのマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 柿	さつまいもごはん 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ 砂糖、米、さつまいも 黒ごま	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 たら、ちくわ 牛乳	人参、大根、ごぼう、ねぎ きゅうり、わかめ、柿	出汁、塩 酢、しょう油 料理酒
10	木	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	マルゲリータピザ 牛乳	米、片栗粉 里芋、 油、さとう 小麦粉	豚ひき肉、木綿豆腐 白味噌 ウインナー、チーズ 牛乳	人参、こんにゃく、ごぼう 絹さや、ねぎ、みかん 玉ねぎ ほうれん草、コーン	しょう油、塩 みりん、料理酒 出汁
11	金	ごはん 酢鶏 春雨サラダ(マヨ) 中華スープ りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	米、片栗粉、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	鶏むね肉 きな粉、豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 人参、きゅうり、コーン 白菜、りんご	料理酒、ケチャップ 中華だし、酢、みりん 塩、鶏がらだし ベーキングパウダー
12	土	ごはん 豚肉の野菜巻き マカロニソテー 味噌汁(高野豆腐・小松菜) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、マカロニ 小麦粉 油	豚バラ肉、 高野豆腐、白味噌 牛乳	人参、キャベツ、玉ねぎ ピーマン、小松菜 りんご	料理酒、みりん しょう油、ケチャップ 出汁
13	日						
14	月	チキンカレー ツナサラダ りんご	ごまトースト 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 食パン、ごま、さとう	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、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

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	火	ごはん ミートボール(ケチャップ味) ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(麩・わかめ) みかん	チャオガー 牛乳	米、片栗粉、さとう 麩、油	豚ひき肉 白味噌 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、人参、しめじ コーン、わかめ、みかん チンゲン菜、ねぎ、しょうが	ケチャップ、料理酒 ウスターソース、しょう油 コンソメ、塩、出汁 鶏がらだし
16	水	ごはん さばの味噌煮 ちやつ(三重) 清汁(小松菜・豆腐) りんご	きつねうどん 牛乳	米、さとう、 うどん	鯖、白味噌 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが、人参、れんこん 大根、干しいたけ、刻み昆布 小松菜、りんご、ねぎ	料理酒、酢、しょう油 みりん、出汁 塩、
17	木	ロールパン 鶏じゃがグラタン 大根サラダ コンソメスープ(白菜・にんじん) 柿	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	バターロール、油 じゃが芋、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、ごま油、米	鶏小間肉 バルメザンチーズ ちりめん、鰹節 牛乳	玉ねぎ、パセリ 大根、きゅうり、人参 白菜、柿、小松菜	酢、しょう油 コンソメ、塩
18	金	ごはん 豚レバーの竜田揚げ ツナピーマン炒め 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん	ちんすこう 牛乳	米、片栗粉、油 さつま芋、さとう 小麦粉	豚レバー ツナ缶、白味噌 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン コーン、玉ねぎ、みかん	しょう油、コンソメ カレー粉、出汁 ベーキングパウダー ココア
19	土	ごはん 豚しょうが焼き 温野菜サラダ 味噌汁(切干・油揚げ) りんご	黒糖くずもち 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 黒砂糖、片栗粉	豚小間肉 油揚げ、白味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが 人参、キャベツ、切干大根 りんご	しょう油、料理酒 塩、出汁
20	日						
21	月	ジャムパン キャベツとひき肉の重ね煮 かぼちゃのメープルサラダ 豆乳スープ りんご	こぎつねごはん 牛乳	食パン、いちごジャム パン粉、片栗粉 かぼちゃ、さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま、さとう	豚ひき肉、ベーコン クリームチーズ 豆乳、 しらす、油揚げ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、りんご、	塩、ケチャップ、コ メープルシロップ 出汁、しょう油
22	火	あんかけうどん あじの塩焼き ほうれん草ともやしのナムル みかん	五平餅 牛乳	うどん、片栗粉 ごま油、さとう 米、油、ごま	豚小間肉、油揚げ あじ 白味噌 牛乳	人参、玉ねぎ、白菜 小松菜、ほうれん草、もやし みかん、	出汁、しょう油、塩 鶏がらだし
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 清汁(ちくわ・ねぎ) 柿	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、米粉	鶏もも肉 大豆水煮 ちくわ 豆乳、あずき 牛乳	ひじき、にんじん、こんにやく ねぎ、柿	しょう油、みりん 出汁、塩 ベーキングパウダー
25	金	鮭ごはん コーンの落とし揚げ ブロッコリーサラダ トマトレシク 豚汁 みかん	スイートポテト(うさぎ) お麩のココアラスク 牛乳	米、ごま、片栗粉 油、さとう、さつま芋 黒胡麻、麩、粉糖	鮭フレーク 木綿豆腐、豚バラ肉 白味噌、豆乳 牛乳	コーン、玉ねぎ、ブロッコリー トマト、ごぼう、大根、人参 ねぎ、みかん、絹さや	塩、酢、出汁 ココア
26	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	コーンフレークおこし 牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油 コーンフレーク はちみつ	鶏小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、人参 きゅうり、キャベツ、 コーン、切干大根 りんご	料理酒、酢、しょう油 出汁
27	日						
28	月	ごはん れんこんのつくね焼き 小松菜の納豆和え わかめとコーンのスープ みかん	きな粉揚げパン 牛乳	米、さとう、パン粉、油 バターロール、ごま油	鶏ひき肉、白味噌 挽き割り納豆、ちりめん きな粉 牛乳	れんこん、ねぎ、小松菜 人参、わかめ、コーン みかん	塩、しょう油、酢 出汁、コンソメ
29	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、油、さとう ごま、ビーフン	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが、白菜 人参、なめこ、りんご 玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース しょう油、出汁 中華だし、塩
30	水	ポークカレー わかめのサラダ みかん	ホットケーキ 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 ごま油、さとう、ごま ホットケーキミックス	豚小間肉 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、みかん	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油 メープルシロップ

