

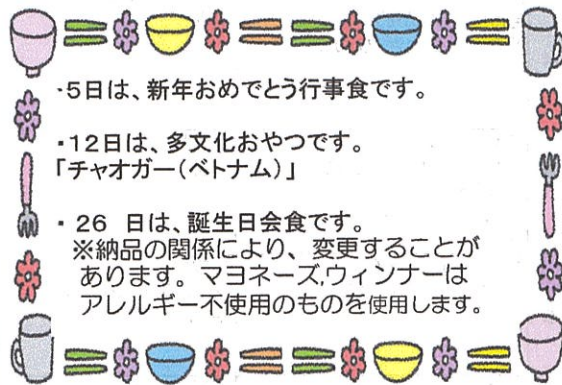


【今年度、初めて出る食材】

- ・桃缶（17日）
- ・ぼんかん（27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	日	元旦					
2	月	年始休園					
3	火	年始休園					
4	水	ツナカレーライス 切干大根のサラダ りんご	牛乳寒天 苺ソースがけ 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、ごま油、ごま いちごジャム	ツナ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、切干大根 きゅうり、わかめ、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、醤油 寒天
5	木	赤飯、筑前煮 松風焼き 三色なます 清汁(榎木茸・わかめ) みかん	きんとんパフェ 牛乳	米、油、さとう、赤飯の素 小麦粉、バター りんごジャム、黒ゴマ さつま芋、にほんぐり コーンフレーク	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、焼竹輪 牛乳、ホイップクリーム	ねぎ、にんじん、青のり 大根、きゅうり、えのき わかめ、みかん、れんこん ごぼう、いんげん	塩、酢、醤油、みりん 出汁、酒 ココア バニラエッセンス
6	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) りんご	コーンのチーズパン 牛乳	米、油、さとう ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉、大豆水煮 ちくわ、油揚げ、白味噌 プレーンヨーグルト ピザ用チーズ 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく 玉ねぎ、りんご、コーン しょうが	醤油、みりん、しょうが 出汁
7	土	ごはん ピーマン肉詰め マカロニサラダ 味噌汁(麩・ねぎ) りんご	わかめごはん 牛乳	米、片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩	豚ひき肉 白味噌 牛乳	ピーマン、玉ねぎ きゅうり、にんじん、ねぎ りんご	ケチャップ、中濃ソース 塩、出汁 わかめごはんの素
8	日						
9	月	成人の日					
10	火	サンマーマン 棒餃子 りんご	チーズフォカッチャ 牛乳	焼きそば麺、ごま油 油、片栗粉、さとう 餃子の皮 中力粉、オリーブ油	豚小間肉 鶏ひき肉 サラダチーズ パルメザンチーズ 牛乳	干しいたけ、にんじん、白菜 もやし、にら、たまねぎ にんにく、しょうが、りんご	塩、料理酒、醤油 鶏がらだし ドライイースト ベーキングパウダー
11	水	ごはん サバの味噌煮 小松菜と焼竹輪の胡麻和え 根菜汁 みかん	おしろこ おかき 牛乳	米、さとう、ごま ごま油、片栗粉 さつま芋、生あられ	さば、白味噌 ちくわ、あずき 牛乳	しょうが、小松菜、にんじん 大根、ごぼう、しめじ、ねぎ みかん	みりん、醤油、しょうが 塩、出汁
12	木	ロールパン ダージパイ(台湾から揚げ) じゃが芋とツナの炒め物 ミネストローネ りんご	チャオガー(ベトナム) 牛乳	バターロール さとう、片栗粉、米粉 油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ オリーブ油、米	鶏むね肉、ツナ とりごま肉 牛乳	しょうが、にんにく、ピーマン 青のり、キャベツ、玉ねぎ にんじん、ダイストマト缶 パセリ、りんご、チンゲン菜 ねぎ	醤油、料理酒、塩 中濃ソース、コンソメ ケチャップ、鶏がらだし
13	金	ごはん 肉団子と白菜の煮物 小魚大豆 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	りんごケーキ 牛乳	米、片栗粉、春雨 さとう、さつま芋、ごま 里芋、小麦粉、黒砂糖 バター、	豚ひき肉 ちりめん、大豆水煮 白味噌、豆乳 牛乳	玉ねぎ、しょうが、白菜 ねぎ、みかん、りんご	塩、出汁、料理酒 醤油 ベーキングパウダー
14	土	ごはん 信田煮 スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ボン菓子おこし 牛乳	米、片栗粉、さとう ごま、じゃが芋 ぼん菓子、油	油揚げ、鶏ひき肉 ツナ、白味噌 牛乳	しょうが、ひじき、にんじん ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ りんご	料理酒、塩、出汁 みりん、醤油、酢 水あめ
15	日						
16	月	ごはん 鱈の蒲焼き 根菜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	揚げパン 牛乳	米、片栗粉、小麦粉 油、さとう、じゃが芋 バターロール	アジ、鶏ひき肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	しょうが、青のり、大根 にんじん、小松菜、りんご	塩、料理酒、醤油 みりん、出汁

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	
17	火	豚肉のすき焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) いちご	マーマレードジャム蒸し 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、マーマレードジャム	豚バラ肉、焼き豆腐 しらす、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、しらたき、わかめ きゅうり、なめこ、いちご	醤油、みりん、出汁 酢、ベーキングパウダー
18	水	ジャムパン チキンマカロニグラタン ごぼうサラダ かぼちゃのスープ りんご	巻きおいなり 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、油、小麦粉 パン粉、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ バター、米、ごま、さとう	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚 牛乳	玉ねぎ、ごぼう、にんじん きゅうり、パセリ、りんご	塩、コンソメ、醤油 酢、みりん、出汁
19	木	ポークカレーライス 手作り福神漬けサラダ みかん	ルヴァン レモンクリームサンド 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、さとう バター ルヴァン	豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、大根 きゅうり、れんこん、なす しょうが、みかん	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、醤油、みりん レモン汁
20	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆和え 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	和風スパゲティ 牛乳	米、マーマレードジャム さとう、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉、ちりめん 挽き割り納豆 厚揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	小松菜、にんじん、えのき りんご、玉ねぎ	醤油、料理酒 酢、出汁、塩
21	土	ごはん 高野豆腐豚巻きの甘辛煮 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(もやし・わかめ) りんご	きな粉ふりかけのおにぎり 牛乳	米、片栗粉 ごま油、さとう ごま	豚バラ肉、高野豆腐 ちくわ、白味噌 きなこ、花鰹 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし わかめ、りんご	醤油、料理酒 みりん、塩、出汁 塩昆布
22	日						
23	月	ごはん 豆腐入りつくね焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(かぶ・かぶの葉) みかん	フライドポテト 牛乳	米、片栗粉、ごま油 さとう、じゃが芋、油	鶏ひき肉、絹越豆腐 油揚、白味噌 牛乳	玉ねぎ、しめじ、切干大根 にんじん、いんげん かぶ、かぶの葉、みかん パセリ	醤油、出汁 みりん、塩
24	火	ごはん 豚レバーのカレー風味揚げ もやしナムル 中華スープ(春雨・ほうれん草) いちご	きなこ棒 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、さとう 春雨、はちみつ	豚レバー きなこ 牛乳	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、ほうれん草 いちご	醤油、カレー粉 酢、鶏がらだし、塩
25	水	しっぽうどん たらのコーンマヨ焼き 里芋とさつま芋の胡麻和え みかん	ゆかりひじきごはん 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ 里芋、さつま芋、ごま 米、さとう	豚小間肉、油揚 たら、ピザ用チーズ しらす、白味噌 牛乳	大根、にんじん、まいたけ しめじ、コーン、みかん ひじき	醤油、料理酒、みりん 出汁、中濃ソース 塩、ゆかり
26	木	ごはん デミグラスソースハンバーグ 付)ブロッコリー・人参グラッセ・コーンソテー さつま芋サラダ ジュリアンヌスープ みかん	フルーツケーキ 牛乳	米、片栗粉、さとう バター、油、さつま芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉、 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん コーン、きゅうり、赤パプリカ キャベツ、みかん いちご、桃缶	塩、料理酒、ケチャップ ウスターソース、醤油 コンソメ、こしょう ベーキングパウダー
27	金	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 花野菜サラダ 白菜の豆乳スープ ぼんかん	鮭チャーハン 牛乳	バターロール 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏もも肉 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー にんじん、白菜、クリームコーン パセリ、ぼんかん、ねぎ	塩、ケチャップ 中濃ソース コンソメ、醤油
28	土	ごはん 鶏肉ともやしの甘酢炒め じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	うどんかりんとう 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、じゃが芋 バター、うどん	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しょうが、にんにく、もやし にんじん、ピーマン キャベツ、コーン、りんご	醤油、酢、みりん 料理酒、塩昆布 出汁
29	日						
30	月	ごはん 肉じゃが 春雨の中華サラダ 味噌汁(大根・えのき) ぼんかん	ビーフソース焼きそば 牛乳	米、じゃが芋、さとう 春雨、ごま油 ビーフン	豚小間肉 白味噌 豚ひき肉、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、大根 えのき、ぼんかん、キャベツ 青のり	出汁、醤油、料理酒 酢、鶏がらだし 中濃ソース オイスターソース
31	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め ひじきとツナのサラダ 清汁(焼竹輪・ねぎ) いちご	パンキンプリン 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま、かぼちゃ	鶏小間肉、白味噌 ツナ、ちくわ 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし ひじき、きゅうり、にんじん コーン、ねぎ、いちご	みりん、料理酒 醤油、出汁、塩 ゼラチン

