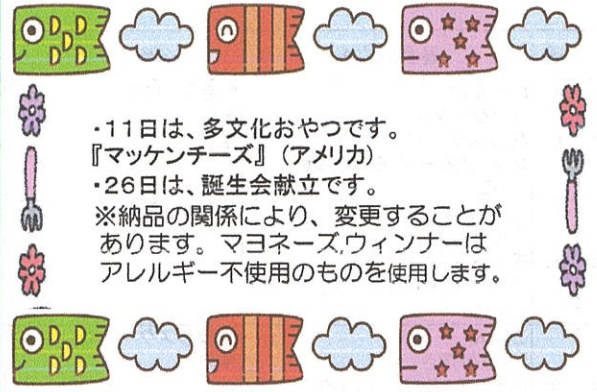


【今年度、初めて出る食材】

- ・昆布（12日）
- ・そら豆（17日）
- ・なす（22日）
- ・スナッペンとう、メロン（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



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	月	ごはん 炒り鶏 シルバーサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 春雨、エッグケアマヨネーズ ごま	鶏小間肉、ちくわ サラダチーズ 花鰹 牛乳	大根、ごぼう、にんじん いんげん、きゅうり、コーン わかめ 清見オレンジ	料理酒、みりん 醤油、出汁、塩
2	火	ごはん ミートボール(照焼味) ナムル コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) 清見オレンジ	味噌ポテト(秩父) 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ 油、じゃが芋、小麦粉	豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、コーン 清見オレンジ	醤油、酢 鶏がらだし コンソメ、塩 みりん
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	子どもの日					
6	土	ごはん じゃがいものトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 清見オレンジ	お麩のラスク 牛乳	米、じゃがいも、さとう 油、ごま、麩	豚小間肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ キャベツ 清見オレンジ	醤油、酢 出汁
7	日						
8	月	ツナカレーライス ビーンズサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉 エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう、バター	ツナ缶 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ、にんじん 黄パプリカ、きゅうり りんご	カレー粉 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩
9	火	ごはん マーボー豆腐 ひじきのナムル 大根の中華スープ りんご	餃子の皮のプチピザ 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉 餃子の皮	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌 ツナ缶、ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら、ひじき もやし、きゅうり、大根 玉ねぎ、コーン りんご	醤油、酢 中華だし ケチャップ
10	水	ジャムパン ポークチャップ キャベツのしょう油フレンチサラダ コーンスープ りんご	青菜とじゃごごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 油、米	豚小間肉 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン、こまつな りんご、パセリ	ケチャップ 中濃ソース、コンソメ 酢、醤油、塩 花鰹
11	木	ごはん たらのチリソースがけ カレーきんぴら 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	マッケンチーズ 牛乳	米、片栗粉 じゃがいも、さとう 油、マカロニ	たら、油揚げ 白味噌 ピザチーズ パルメザンチーズ 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん ピーマン、キャベツ りんご パセリ	塩、ケチャップ、料理酒 中華だし、カレー粉 醤油、みりん、出汁 中濃ソース コンソメ
12	金	五目うどん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん、さとう マーマレードジャム ごま、米	ちくわ、油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、大根、たまねぎ こまつな、しめじ、こんぶ りんご	出汁、醤油、みりん 塩、料理酒
13	土	ごはん 豚だいこん もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・厚揚げ) りんご	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米、さとう せんべい	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、もやし、きゅうり わかめ、オレンジジュース りんご	出汁、醤油、みりん 酢、寒天、レモン汁 料理酒
14	日						
15	月	ビビンバ風ごはん スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう、油、ごま スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉 白味噌 豚ひき肉、木綿豆腐 豆乳、牛乳	ほうれんそう、にんじん、大根 にんにく、キャベツ、きゅうり ねぎ、りんご	醤油、塩、酢 出汁、中華だし ベーキングパウダー ココア
16	火	ごはん タラの彩り焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	オニオンリング 牛乳	米、エッグケアマヨネーズ じゃがいも、油、さとう 小麦粉、片栗粉	たら、サラダチーズ 油揚げ、白味噌 牛乳	赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、にんじん グリーンピース、大根 玉ねぎ、りんご	出汁、醤油 塩、コンソメ ベーキングパウダー

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	水	ロールパン ツナグラタン 野菜スティック コンソメスープ(白菜・もやし) りんご	炊き込みご飯 そら豆 牛乳	ロールパン マカロニ、油、小麦粉 パン粉 エッグケアマヨネーズ 米	ツナ缶 豆乳、バルメザンチーズ 白味噌、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、にんじん、はくさい もやし、しめじ りんご、そら豆	コンソメ、塩 みりん、料理酒、醤油
18	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの海苔傷め 味噌汁(小松菜・えのき) りんご	ちんすこう 牛乳	米、油、パン粉、片栗粉 さとう 小麦粉	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ キャベツ、しめじ、海苔 こまつな、えのき りんご	塩、出汁、醤油 みりん ベーキングパウダー
19	金	ごはん しょうが焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(切干大根・人参) りんご	黒糖ラスク 牛乳	米、さとう 食パン、黒砂糖	豚小間肉 花鰹、白味噌 バター 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん 切干大根 りんご	醤油、料理酒 出汁
20	土	ごはん カレー肉じゃが ひじき煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、さとう ホットケーキミックス 油	豚小間肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき こんにゃく、ひじき、なめこ りんご	料理酒、醤油 カレー粉 出汁 メープルシロップ
21	日						
22	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご	きなこポーロ 牛乳	米、油、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、きな粉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、なす、りんご	醤油、酢、塩 ケチャップ、出汁 ベーキングパウダー
23	火	ごはん カレーのごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(麩・ほうれん草) りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、さとう、ごま、油 麩、米粉、片栗粉 粉糖	ムキカレイ 白味噌、油揚げ 木綿豆腐 牛乳	切干大根、にんじん、いんげん ほうれんそう、りんご	みりん、醤油、出汁 塩、ベーキングパウダー ココア
24	水	焼きうどん ポテトサラダ わかめスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	うどん、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ ごま、米	豚小間肉、ちくわ 花鰹 鮭、ちりめん 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし にんじん、あおのり、きゅうり わかめ、ねぎ、りんご	醤油、みりん、塩 中華だし
25	木	ジャムパン 豆腐のキッシュ ツナサラダ 豆乳スープ(クリームコーン・人参) りんご	ケチャップライス 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、米	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、ピザ用チーズ ツナ缶、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう きゅうり、キャベツ クリームコーン、りんご ピーマン	塩、酢、醤油 コンソメ、ケチャップ
26	金	わかめご飯 厚揚げ、スナックエンドウのマヨネーズ添え 新じゃがのポテトフライ 味噌汁(豆腐・なめこ) メロン	トライフル 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス さとう、イチゴジャム	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳、豆乳生クリーム 牛乳、鶏小間肉	わかめ、しょうが スナックえんどう、にんじん なめこ、メロン みかん缶、りんご	料理酒、醤油、塩 ケチャップ、出汁 レモン汁
27	土	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ 中華スープ(人参、玉ねぎ) りんご	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、さとう	鶏もも肉、ちりめん ツナ缶、花鰹 牛乳	キャベツ、こまつな、きゅうり にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜 りんご	醤油、みりん、料理酒 酢、鶏がらだし、塩
28	日						
29	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き 納豆はりはりサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) りんご	揚げパン 牛乳	米、パン粉、油、さとう ごま油、バターロール	鶏ひき肉 挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 きな粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 ほうれんそう、切干大根 わかめ、かぼちゃ りんご	塩、醤油、みりん、出汁
30	火	ポークカレーライス 大根サラダ りんご	炒めビーフン 牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、さとう ごま油、ごま ビーフン	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、大根 きゅうり、もやし 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 中華だし
31	水	ごはん 揚げパンのケチャップ和え 酢のもの 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	ツナとコーンのチーズパン 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚レバー 厚揚げ プレーンヨーグルト、ツナ缶 ピザ用チーズ 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、もやし えのき、りんご、コーン	醤油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース 酢、出汁、塩

