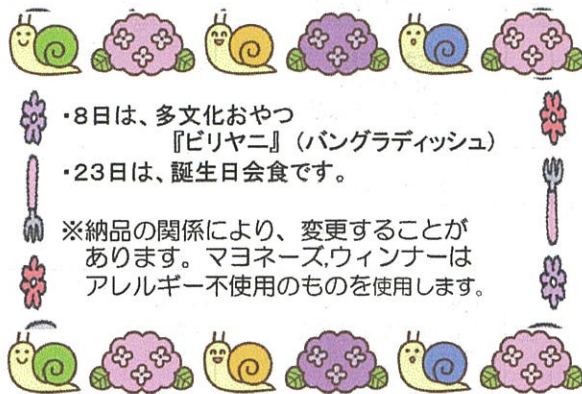


【今年度、初めて出る食材】

- ・さわら・グレープジュース（12日）
- ・白桃缶（15日）
- ・あずき（22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	木	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（玉ねぎ・なめこ） 甘夏みかん缶	鮭昆布おにぎり 牛乳	米、さとう ごま	鶏小間肉 大豆水煮、花鰹 みそ、鮭フレーク 牛乳	にんじん、ブロッコリー もやし たまねぎ、なめこ 甘夏みかん缶、塩昆布	料理酒、みりん しょう油、出汁
2	金	ごはん ミートローフ ひじきとツナのサラダ 味噌汁（キャベツ・ねぎ） メロン	イチゴココア蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、ごま、さとう エッグケアマヨネーズ いちごジャム	豚ひき肉 ツナ缶 みそ 牛乳、豆乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ ねぎ、ひじき メロン	食塩、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 出汁 ココア ベーキングパウダー
3	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁（大根・わか） りんご	ポップコーン 牛乳	米、ごま油 さつまいも さとう、油 バター	豆腐、豚小間肉 みそ 牛乳	にんじん もやし、にら だいこん、わかめ りんご、とうもろこし	料理酒、しょう油 食塩、出汁
4	日						
5	月	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 切干大根の炒め煮 清汁（玉ねぎ・わかめ） りんご	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米 ごま、さとう さつまいも	鶏小間肉 油揚げ 牛乳、きな粉	切干しだいこん、にんじん いんげん、たまねぎ わかめ、しょうが りんご	酢、しょう油 出汁、みりん 食塩
6	火	きつねうどん たら味噌焼き キャベツの胡麻和え メロン	チキンライス 牛乳	ゆでうどん、さとう 油、ごま 米	油揚げ たら、みそ 牛乳 鶏小間肉	にんじん、白ねぎ ほうれんそう キャベツ、しめじ メロン たまねぎ	出汁、しょう油 みりん、料理酒 食塩、コンソメ ケチャップ
7	水	ぎょうざひき肉丼 春雨おかかマヨ和え 中華スープ（大根・大根葉） 甘夏みかん缶	米粉スコーン 牛乳	米、油 片栗粉、ごま油 春雨、米粉、さとう エッグマヨネーズ いちごジャム	豚ひき肉、花鰹 牛乳 豆腐、豆乳	にんにく、しょうが キャベツ、にら きゅうり、にんじん 甘夏みかん缶、レモン汁 だいこん、だいこんのは	料理酒、食塩 しょう油、中華だし ベーキングパウダー
8	木	ごはん 炒り豆腐 じゃがいもの磯和え 味噌汁（ほうれん草・わかめ） りんご	ピリヤニ（バングラディッシュ） 牛乳	米 油、さとう じゃがいも	豆腐、豚ひき肉 みそ 牛乳 鶏小間肉	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、あおのり わかめ りんご ピーマン、しょうが	しょう油、食塩 出汁 料理酒 カレー粉
9	金	ロールパン チキンポテトのカーチス焼き サワークラフト 豆乳スープ（白菜・玉ねぎ） 甘夏みかん缶	ゆかりひじきごはん 牛乳	米粉ロールパン じゃがいも 油、さとう 片栗粉、米 ごま	鶏小間肉 ピザ用チーズ、豆乳 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん きゅうり、はくさい 甘夏みかん缶 ひじき	カレー粉、食塩 酢 コンソメ みりん、しょう油 ゆかり
10	土	ごはん 豚大根 野菜スティック 味噌汁（もやし・油揚げ） りんご	米粉クッキー 牛乳	米、さとう ごま油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米粉、バター	豚小間肉、みそ 油揚げ 牛乳、豆乳	だいこん にんじん、だいこんのは きゅうり、もやし りんご	出汁、料理酒 みりん、しょう油
11	日						
12	月	ごはん さわらの胡麻照り焼き 筑前煮 清汁（豆腐・ねぎ） メロン	あじさい寒天ゼリー 牛乳	米、さとう ごま、油 こんにゃく 黒糖、片栗粉	さわら、焼竹輪 豆腐 牛乳 カルピス	にんじん だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ、こんにゃく メロン ぶどうジュース	みりん、しょう油 料理酒、出汁 食塩 寒天
13	火	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え ミックスベジタブルソテー 味噌汁（白菜・油揚げ） 甘夏みかん缶	春雨スナック 牛乳	米、さとう 片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 春雨	鶏むね肉 油揚げ、みそ 牛乳	にんにく、しょうが にんじん いんげん、はくさい 甘夏みかん缶 レモン汁	食塩、料理酒 ケチャップ、コンソメ 出汁、カレー粉
14	水	なすとひき肉のカレー キャベツのしょう油フレンチサラダ りんご	巻きおいなり 牛乳	米 油 上白糖、ごま	豚ひき肉 牛乳 油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり りんご	アレルギーフリー カレーフレーク 酢、しょう油 みりん、食塩

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 豆腐のまさご揚げ 大豆とひじき炒り煮 清汁(小松菜・玉ねぎ) 白桃缶	ポン菓子おこし 牛乳	米、片栗粉 油、さとう ポン菓子 水あめ	豆腐、鶏ひき肉 しらす、大豆水煮 焼竹輪 牛乳	にんじん、こまつな たまねぎ、ひじき 白桃缶、こんにやく	食塩、料理酒 しょう油、出汁
16 金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 大豆サラダ 春雨スープ(人参・玉ねぎ) 甘夏みかん缶	手作りふりかけおにぎり 牛乳	米、さとう 油、春雨 じゃがいも エッグケアマヨネーズ ごま油、ごま	鶏小間肉 大豆水煮 牛乳 ちりめん、花鰻	ピーマン、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、パセリ 甘夏みかん缶、あおのり	酢 しょう油、コンソメ 食塩
17 土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) りんご	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう、せんべい	豚小間肉、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれん草 もやし、きざみのり きゃべつ、わかめ、りんご オレンジジュース	みりん、料理酒 しょう油、出汁 寒天
18 日						
19 月	ミートスバゲティ じゃこサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	スバゲティ さとう、じゃがいも 米、ごま	豚ひき肉 パルメザンチーズ ちりめん 牛乳、プロセスチーズ 花鰻	たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ キャベツ、こまつな きゅうり りんご	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、酢 しょう油、食塩
20 火	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(もやし・にんじん) 白桃缶	さつま芋ボール 牛乳	米 油、片栗粉 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ さつまいも	豆腐、鶏ひき肉 焼竹輪、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし 白桃缶	食塩、出汁 しょう油、
21 水	ごはん しょうが焼 きんぴらごぼう 清汁(しめじ・わかめ) 甘夏みかん缶	ツナカレーピラフ 牛乳	米、さとう サラダ油 白滝	豚小間肉 牛乳 ツナ缶	たまねぎ、 しょうが、にんじん ごぼう、ピーマン、しめじ わかめ、甘夏みかん缶 パセリ	しょう油、みりん 料理酒、食塩 出汁 カレー粉
22 木	ごはん たらのサング 切干大根のマヨ和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米粉、あずき	たら ツナ缶、厚揚げ みそ 牛乳、豆乳	にんにく、しょうが 切干しだいこん、きゅうり にんじん、えのきたけ りんご	しょう油、鶏がら 出汁 ベーキングパウダー
23 金	ごま塩ご飯 かたつむりハンバーグ ブロッコリーと人参のグラッセ 味噌汁(えのき・豆腐・ねぎ) メロン	カエル蒸しパン 牛乳	米 油、じゃがいも 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ さとう、米粉	豚ひき肉、豆乳 豆腐、みそ 牛乳、豆乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん、えのきたけ ねぎ、メロン ほうれん草	食塩、料理酒 ケチャップ、中濃ソース ピュアココア コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
24 土	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	米 ごま油、片栗粉 さとう じゃがいも、油	鶏小間肉 高野豆腐、油揚げ みそ 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが にんじん、だいこん パセリ りんご	塩麹、料理酒 しょう油、みりん 出汁 食塩
25 日						
26 月	タコライス 春雨の中華サラダ コンソメスープ(大根・人参) 甘夏みかん缶	水羊羹クリーム添え 牛乳	米、さとう 片栗粉、春雨 ごま油 あずき	豚ひき肉 牛乳、豆乳クリーム	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり にんじん だいこん 甘夏みかん缶	中濃ソース ケチャップ カレー粉、酢 しょう油、コンソメ、食塩 寒天
27 火	ごはん かれのいの照り焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	たこ焼き風ポテト 牛乳	米、さとう 油、ごま油 じゃがいも、片栗粉	かれい しらす ひき割納豆、豆腐 みそ 牛乳、花鰻	しょうが、こまつな にんじん、わかめ りんご あおのり	しょう油、みりん 酢、出汁 中濃ソース、食塩
28 水	ごはん レバーの芝麻揚げ キャベツの塩もみ 清汁(白菜・しめじ) メロン	黒糖くずもち 牛乳	米、さとう ごま油、片栗粉 油、ごま あずき、黒糖	豚レバー きな粉 牛乳	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、塩昆布 キャベツ メロン	料理酒、しょう油 食塩、出汁
29 木	チキンカレーライス わかめと大根のサラダ りんご	骨太チャーハン 牛乳	米 じゃがいも 油、ごま油 さとう	鶏小間肉 牛乳、豚ひき肉 しらす	にんじん、たまねぎ わかめ、きゅうり だいこん りんご、白ねぎ	アレルゲンフリー カレーフレーク しょう油 酢、食塩 中華だし
30 金	ロールパン ポークチャップ 小松菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) 白桃缶	鶏おこわ 牛乳	米粉ロールパン 油 米、もち米、ごま	豚小間肉 牛乳 鶏小間肉	たまねぎ エリンギ こまつな、しめじ にんじん、きゃべつ、ごぼう 白桃缶	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、食塩 料理酒、しょう油

