



【今年度、初めて出る食材】



- ・オクラ (6日)
- ・すいか (12日)
- ・あじ (20日)
- ・とうがん (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

・6日は、七夕献立です。  
 ・13日は、多文化おやつです  
 【ジェラード (イタリア)】  
 ・28日は、誕生会献立です。  
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します

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	土	ごはん 焼肉 マカロニサラダ 味噌汁(ねぎ・わかめ) みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	ピーマン、玉ねぎ しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	しょう油、みりん 塩、出汁
2	日						
3	月	ごはん たらの野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(もやし・麩) みかん缶	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米、片栗粉、じゃが芋 油、さとう、麩、ごま	たら、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、みかん缶	醤油、みりん、出汁
4	火	ジャージャーうどん ブロッコリーともやしの和え物 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) メロン	チキンライス 牛乳	うどん、ごま油 さとう、片栗粉、ごま 米、油	鶏ひき肉 白味噌、花巻 鶏もも肉 牛乳	ねぎ、小松菜、しょうが、きゅうり ブロッコリー、もやし、にんじん わかめ、メロン 玉ねぎ	しょう油、中華だし 塩、コンソメ、ケチャップ
5	水	ごはん 蒸し鶏バンバンジーソース 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ) みかん缶	きなこボーロ 牛乳	米、ごま、さとう ごま油、油 小麦粉	鶏むね肉 白味噌、大豆 油揚げ きな粉、豆乳 牛乳	しょうが、ねぎ、ひじき にんじん、ほうれん草、しめじ みかん缶	塩、料理酒、酢 しょう油、出汁 ベーキングパウダー
6	木	七夕そぼろ丼 コールスローサラダ 星型ポテトフライ 清汁(そうめん・人参・オクラ) メロン	七夕ゼリー おせんべい 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油、そうめん ぶどうジュース オレンジジュース、せんべい	鶏ひき肉 牛乳 プロセスチーズ カルピス	しょうが、もやし、にんじん キャベツ、きゅうり、オクラ メロン	しょう油、みりん 酢、塩、出汁 寒天
7	金	ジャムパン なすのグラタン 大根サラダ オニオンスープ みかん缶	こぎつねごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 油、小麦粉、さとう ごま油 米、ごま	豚ひき肉 バルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	なす、たまねぎ 大根、にんじん、きゅうり パセリ、みかん缶	塩、ケチャップ、酢 しょう油、コンソメ、みりん 出汁
8	土	ごはん 豚だごん ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	豚こま肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにやく しょうが、きゅうり、キャベツ みかん缶	出汁、しょう油、みりん 塩、メープルシロップ
9	日						
10	月	ごはん 厚揚げの中華風煮 小松菜と大根の胡麻和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) メロン	太平燕(タイビー)ン 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 ごま、春雨	厚揚げ、豚こま肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、大根、なめこ、ねぎ メロン キャベツ、にんにく、しょうが	しょう油、中華だし 出汁、料理酒、塩
11	火	ロールパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き 切干大根のマヨ和え コンソメスープ(白菜・ほうれん草) みかん缶	ゆかり青菜ごはん 牛乳	バターロール エッグケアマヨネーズ コーンフ레이크 ごま、米、さとう	鶏もも肉 ツナフ레이크 牛乳	切干大根、きゅうり、にんじん はくさい、ほうれん草、みかん缶 こまつな	しょう油、コンソメ 塩、みりん、ゆかり
12	水	ポークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ すいか	サマースパゲティ 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、スパゲティ	豚こま肉 ツナフ레이크 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、すいか トマト、にんにく、パセリ	カレールー 中濃ソース、コンソメ 塩、酢
13	木	ごはん のしどり 絆三絲 味噌汁(えのき・わかめ) みかん缶	ジェラード 牛乳	米、さとう、片栗粉、油 春雨、ごま油 イチゴジャム	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、えのき、みかん缶	塩、酢、しょう油 出汁
14	金	ごはん さわらの胡麻味噌焼き スパゲティサラダ 清汁(厚揚げ・玉ねぎ) すいか	ピザトースト 牛乳	米、さとう、ごま スパゲティ エッグケアマヨネーズ 食パン	さわら、白味噌 厚揚げ ピザ用チーズ 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、すいか ピーマン	みりん、しょう油 塩、出汁 ケチャップ

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	土	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、さつま芋 麩、ホットケーキミックス 黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、みかん缶	しょう油、塩、出汁
16	日						
17	月	海の日					
18	火	ジャムパン ミートボール 野菜スティック 豆乳スープ(白菜・しめじ) すいか	シンガポールチキンライス 牛乳	食パン、いちごジャム 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油、米	豚ひき肉、白味噌 豆乳、鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、パセリ すいか しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース 料理酒、しょう油 コンソメ、塩 ポッカレモン
19	水	ごはん 豚肉のアップルソース和え シルバーサラダ 味噌汁(油揚げ・なめこ) メロン	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ	豚こま肉、油揚げ ツナフレーク、糸かつお 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり なめこ、メロン	しょう油、塩、出汁
20	木	野菜うどん あじの塩焼き 粉吹芋カレー風味 すいか	五平餅 牛乳	うどん、じゃが芋 米、油、さとう、ごま	油揚げ、あじ 白味噌 牛乳	大根、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれん草、パセリ、すいか	しょう油、みりん、出汁 塩、カレー粉
21	金	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 きゅうりと白菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) みかん缶	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	米、片栗粉、さとう クラッカー	鶏ひき肉 糸かつお、厚揚げ 白味噌 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん、大根 しょうが、きゅうり、はくさい えのき、わかめ みかん缶、白桃缶	料理酒、酢、しょう油 塩、みりん、出汁 寒天
22	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしナムル 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん缶	ミルクくず餅 牛乳	米、小麦粉、油、さとう じゃが芋、ごま油 片栗粉	鶏もも肉 白味噌 きな粉 牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、みかん缶	しょう油、みりん、酢 出汁
23	日						
24	月	高野豆腐のドライカレー さつまいもココロサラダ コンソメスープ(キャベツ・大根) みかん缶	ゆでとうもろこし 青のりポテトピーンズ 牛乳	米、油、片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ さとう、じゃが芋	高野豆腐、豚ひき肉 大豆、ちりめん 牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ ピーマン、きゅうり、にんじん キャベツ、大根、みかん缶 とうもろこし、あおのり	カレー粉、ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース、塩 コンソメ、しょう油
25	火	ロールパン タンダーチキン ツナピーマン炒め 白菜の豆乳スープ すいか	骨太チャーハン 牛乳	バターロール ごま油、米	鶏むね肉、ヨーグルト ツナフレーク、豆乳 豚ひき肉、しらす	にんにく、しょうが、もやし ピーマン、はくさい、パセリ すいか、ねぎ	カレー粉、ケチャップ 鶏がらだし、しょう油 コンソメ、塩
26	水	ごはん ムキカレイの煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 清汁(厚揚げ・冬瓜) みかん缶	ココアドーナツ 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス 粉糖	かれい、鶏もも肉 厚揚げ、絹ごし豆腐 牛乳	こまつな、にんじん、とうがん みかん缶	出汁、みりん、料理酒 しょう油、塩、鶏がらだし ピュアココア
27	木	マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布 味噌汁(じゃが芋・えのき) すいか	焼きそば 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、ごま、じゃが芋 焼きそば麺	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、豚こま肉 牛乳	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり 塩昆布、えのき、すいか もやし、たまねぎ、あおのり	鶏がらだし、しょう油 出汁、中濃ソース
28	金	とうもろこしごはん 鶏肉のラビゴットソース ひじきとツナのサラダ 春雨スープ(人参) メロン	食パンロール パン耳ラスク 牛乳	米、片栗粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、春雨 いちごジャム 食パン	鶏もも肉 ツナフレーク 生クリーム バター 牛乳	とうもろこし、昆布 トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ ブロッコリー、ひじき、キャベツ にんじん、メロン みかん缶、白桃缶	料理酒、塩、酢 しょう油、コンソメ
29	土	ごはん 鶏肉のパーベキューソース焼き 大根ごまサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん缶	うどんかりんとう 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、うどん、黒蜜	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	にんにく、しょうが、大根 きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	ケチャップ、中濃ソース しょう油、出汁
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(もやし・にら) すいか	みたらしぼと 牛乳	米、さとう、小麦粉 ごま、油、じゃが芋 片栗粉	鶏もも肉 厚揚げ、白味噌 豆乳、ピザ用チーズ 牛乳	切干大根、にんじん もやし、にら、すいか パセリ	しょう油、みりん、出汁

