



【今年度、初めて出る食材】

今月は、ありません



- 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

・7日(木)は、多文化おやつ
ジャージャー麺【中国】

・27日(水)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。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	金	ジャムパン チキントマトソース煮 大豆ドレッシングサラダ 白菜の豆乳スープ りんご	中華ちまきおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム 小麦粉、油、さとう 米、もち米、ごま油	鶏もも肉 生クリーム、水煮大豆 豆乳 牛乳	たまねぎ、パセリ缶 きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、りんご	塩、料理酒、コンソメ トマトピューレー ケチャップ、酢、しょう油
2	土	ごはん 豚肉の野菜炒め マセドアンサラダ 味噌汁(厚揚げ・切干大根) みかん缶	カルシウムラスク 牛乳	米、油、さとう、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 食パン、バター、ごま	豚もも肉、厚揚げ 白味噌 パルメザンチーズ 牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん しょうが、きゅうり、切干大根 みかん缶、青のり	料理酒、しょう油 出汁
3	日						
4	月	野菜うどん あじの塩麹焼き 粉吹芋カレー風味 梨	じゅーしい(沖縄) 牛乳	細うどん、じゃがいも 米、さとう、油	油揚げ、あじ 豚もも肉 牛乳	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれんそう、パセリ缶、梨 エリンギ、ひじき	しょう油、みりん、出汁 塩麹、カレー粉、塩
5	火	ごはん ピーマン肉詰め さつま芋のごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	ミルクきなこ棒 牛乳	米、片栗粉、さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、はちみつ	豚ひき肉 木綿豆腐、白味噌 きなこ、スキムミルク 牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんじん きゅうり、ねぎ、りんご	ケチャップ、中濃ソース しょう油、出汁
6	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ ほうれん草ともやしのお浸し 清汁(大根) 梨	スイートポテトクッキー(米粉) 牛乳	米、片栗粉、油、ごま さつまいも、米粉、さとう メープルシロップ	木綿豆腐 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう もやし、だいこん だいこんの葉、梨、ひじき	しょう油、塩、出汁
7	木	ごはん 肉団子甘酢あん かぼちゃの煮物 中華スープ(小松菜・しめじ) りんご	ジャージャー麺 牛乳	米、片栗粉、油、さとう 中華麺、ごま油	豚ひき肉 牛乳 白味噌	たまねぎ、しょうが、かぼちゃ こまつな、しめじ、りんご きゅうり、ねぎ	塩、酢、料理酒 中濃ソース、ケチャップ しょう油、中華だし
8	金	ロールパン 米粉豆乳グラタン わかめとキャベツのサラダ コンソメスープ(もやし・人参) りんご	じゃこおにぎり 牛乳	バターロール さつまいも、油、米粉 ポテトフレック、さとう、米	鶏むね肉、豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、しめじ、パセリ缶 わかめ、キャベツ、きゅうり もやし、にんじん、りんご	コンソメ、塩、こしょう 酢、しょう油
9	土	ごはん チンジャオロース(ポテ) 切干大根のさっぱり和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) みかん缶	きなこパンケーキ 牛乳	米、片栗粉、じゃがいも 油、ごま油、さとう、ごま ホットケーキミックス 黒砂糖	豚もも肉、厚揚げ 白味噌、豆乳、きなこ 牛乳	しょうが、ピーマン、にんじん 切干大根、もやし、きゅうり たまねぎ、みかん缶	しょう油、料理酒 塩、酢、出汁
10	日						
11	月	ジャムパン チキンのクリーム煮 かぼちゃのサラダ コンソメスープ(ほうれんそう・人参) りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 油、米粉、メープルシロップ エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏むね肉、豆乳 牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり ほうれんそう、にんじん、りんご えのき、しめじ	コンソメ、塩 しょう油
12	火	ピピンパ井 さつま芋の甘煮 中華スープ(もやし・にら) 梨	ココア蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、ごま さつまいも ホットケーキミックス	豚ひき肉、白味噌 豆乳 牛乳	にんにく、にんじん、ほうれんそう だいこん、もやし、にら、梨	しょう油、酢、料理酒 中華だし ベーキングパウダー ピュアココア
13	水	ごはん ヤンニョムチキン 野菜炒め 味噌汁(豆腐・ほうれん草) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油、さとう ごま	鶏もも肉、木綿豆腐 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン、にんにく、ほうれんそう りんご、わかめ	料理酒、ケチャップ しょう油、みりん、塩 コンソメ、出汁
14	木	ごはん さわらの味噌焼き 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	焼きそば 牛乳	米、さとう、油 焼きそば麺	さわら、水煮大豆、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、はくさい、りんご たまねぎ、青のり ひじき、もやし	料理酒、みりん、しょう油 出汁、中濃ソース

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	金	バターチキンカレーライス ブロッコリーとじゃが芋の中華和え 梨	粒々みかんゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、油、さとう、バター じゃがいも、ごま油 クラッカー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト プロセスチーズ 牛乳	たまねぎ、にんにく、ブロッコリー にんじん、梨、みかん缶 オレンジジュース	カレー粉、トマトピューレー コンソメ、しょう油、みりん 塩、中濃ソース、酢 アガー
16	土	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりのツナ和え 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	フレンチトースト 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 ごま、食パン エッグケアマヨネーズ バター、メープルシロップ	厚揚げ、豚もも肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、もやし、わかめ、だいこん みかん缶	しょう油、酢、ケチャップ 出汁
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火	ごはん 鯉の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) りんご	チキンライス 牛乳	米、片栗粉、油、さとう	あじ、鶏ひき肉 白味噌、鶏ささみ 牛乳	たまねぎ、にんじん、とうがん なめこ、ねぎ、りんご	塩、料理酒、酢、しょう油 みりん、出汁、コンソメ ケチャップ
20	水	ロールパン ひき肉と豆腐のナゲット ポテトサラダ キャベツの豆乳スープ りんご	骨太チャーハン 牛乳	バターロール、パン粉 片栗粉、さとう、じゃがいも 油、エッグケアマヨネーズ 米ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐 豆乳 ちりめん 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり パセリ、りんご ひじき	塩、しょう油 中濃ソース、ケチャップ コンソメ、中華だし
21	木	ごはん カレービーンズ 和風サラダ 清汁(豆腐・小松菜) 梨	おはぎ 牛乳	米、油、さとう、もち米	水煮大豆、鶏もも肉 木綿豆腐、きなこ つぶあん 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく もやし、わかめ、きゅうり こまつな、梨	ケチャップ、中濃ソース カレー粉、酢、しょう油 塩、出汁
22	金	ごはん マーボー豆腐 胡瓜とキャベツのポン酢和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、麩、じゃがいも 油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、ツナ缶 牛乳	にんじん、ねぎ、にら、きゅうり キャベツ、たまねぎ、りんご パセリ、ポッカレモン	しょう油、酢 出汁、塩
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	ごはん たらのもみじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なす・玉ねぎ) 梨	ラーメン 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺	たら、白味噌 牛乳	にんじん、ごぼう ピーマン、なす、たまねぎ、梨 わかめ、ねぎ、コーン	しょう油、みりん、料理酒 出汁、鶏ガラスープ 塩
26	火	のっぺいうどん 鶏肉のマーレード煮 さつま芋スティック胡麻和え りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	細うどん、さいとも、油 片栗粉、マーレードジャム さつまいも、ごま さとう、米	鶏もも肉、油揚げ プロセスチーズ、花鰹 牛乳	にんじん、だいこん、だいこんの葉 ねぎ、にんにく、りんご	出汁、塩、しょう油 料理酒
27	水	さつまいもごはん 和風ハンバーグ付)ハイトポテト ブロッコリーのカレーツナヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 梨	カップケーキ 牛乳	米、さつまいも、片栗粉 油、さとう、じゃがいも エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム、ごま	豚ひき肉、ツナ缶 白みそ、 豆乳、豆乳入りホイップ 牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、えのき、なし	塩、しょう油 料理酒、みりん カレー粉、出汁
28	木	ごはん レバーの立田揚げ 三色おひたし 大根の中華スープ 梨	ツナのチーズパン 牛乳	米、片栗粉、油、ごま油 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、ヨーグルト ツナフレーク、花鰹 ピザ用チーズ 牛乳	しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん、たまねぎ 梨	しょう油、中華だし
29	金	お月見ハヤシライス 切干大根のマヨ和え 春雨スープ(人参) うさぎりんご	うさぎまんじゅう 牛乳	米、油、春雨、小麦粉 さとう、さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま、バター	豚ばら肉、パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ 切干大根、きゅうり りんご	ハヤシフレーク しょう油 コンソメ、塩 ベーキングパウダー ピュアココア
30	土	ごはん 鶏肉のソース煮 白菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん缶	りんご蒸しパン(米粉) 牛乳	米、片栗粉、米粉 さとう、油	鶏もも肉、花鰹 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり にんじん、わかめ、みかん缶 りんご	料理酒、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 出汁、ベーキングパウダー

