



【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

・12日は、多文化おやつ『スイートポテト(日本)』です。
 ・24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	日						
2	月	ジャムパン 鶏じゃがグラタン 白菜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 梨	ゆかりひじきごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、じゃがいも、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、さとう、ごま	鶏もも肉 パルメザンチーズ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、パセリ缶 はくさい、きゅうり、にんじん 梨	塩、酢、コンソメ みりん、しょう油 ゆかり粉
3	火	ポークカレーライス 大豆入りコールスロー 梨	焼き芋 牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ さとう、さつまいも	豚こま肉、スキムミルク 大豆水煮 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、梨	コンソメ、中濃ソース ケチャップ、塩、酢
4	水	ごはん 松風焼き じゃが芋きんぴら 味噌汁(もやし・わかめ) みかん	マーブルクッキー(どんぐり) 牛乳	米、さとう、パン粉、油 ごま、じゃがいも 小麦粉	木綿豆腐、鶏ひき肉 白みそ 牛乳	ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、わかめ、みかん	塩、しょう油、みりん 出汁、ピュアココア
5	木	ごはん たらのごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(ほうれん草・しめじ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう、ごま じゃがいも、油	たら、白みそ 高野豆腐 牛乳	切干大根、にんじん ほうれん草、しめじ、りんご パセリ缶	みりん、料理酒 しょう油、出汁、塩
6	金	ミートスパゲティ じゃこサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) 梨	炊き込みご飯 牛乳	スパゲティ、さとう じゃがいも、米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ちりめん、豆乳、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、パセリ缶 梨、しめじ	トマトピューレー ケチャップ、中濃ソース コンソメ、塩、酢 しょう油、みりん、料理酒
7	土	運動会					
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	火	ごはん 豚肉の香味焼き 炒り豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ) 梨	ピロシキ 牛乳	米、ごま、ごま油、油 さとう、片栗粉 バター ホットケーキミックス	豚こま肉、木綿豆腐 ツナフレーク 油揚げ、白みそ 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、えのき、小松菜 はくさい、梨 キャベツ、たまねぎ	みりん、しょう油、出汁 塩
11	水	ごはん あじのさんが焼き(千葉県) 五目きんぴら 春雨スープ(ねぎ) りんご	ごんじゅうおにぎり(千葉県) 牛乳	米、パン粉、さとう 片栗粉、ごま、油 春雨	あじ、鶏ひき肉、白みそ 厚揚げ、豚バラ肉 油揚げ、花鰹 牛乳	ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが ごぼう、しらたき、ピーマン りんご	料理酒、しょう油、みりん 中華だし、塩
12	木	ロールパン スコップコロケ 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ・ほうれん草) みかん	スイートポテト 牛乳	バターロール、じゃがいも 油、パン粉、バター さつま芋、さとう ごま油、ごま	豚ひき肉、ピザ用チーズ 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、パセリ缶 だいこん、きゅうり、にんじん キャベツ、ほうれん草、みかん	コンソメ、酢、しょう油 塩 バニラエッセンス
13	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	わかめごはん 牛乳	米、片栗粉、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐 白みそ 牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん えのき、りんご しょうが、わかめ	料理酒、しょう油 塩、出汁
14	土	ごはん カレー肉じゃが 野菜スティックサラダ 味噌汁(大根・わかめ) みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 麩、バター、グラニュー糖	豚こま肉、白みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり だいこん、わかめ、みかん缶	料理酒、みりん、しょう油 カレー粉、出汁
15	日						

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	
16	月	チキンカレーライス もやしナムル りんご	おまんじゅう蒸しパン(米粉) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉 油、ごま油、さとう 米粉	鶏もも肉、スキムミルク 豆乳 牛乳 牛乳 こしあん	にんじん、たまねぎ、もやし きゅうり、りんご	コンソメ、中濃ソース ケチャップ、塩、酢 しょう油、カレー粉 ベーキングパウダー ピュアココア
17	火	豚肉きのこ丼 ひじきの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・なす) みかん	ココアプリン 牛乳	米、さとう、ごま クラッカー	豚ひき肉、厚揚げ 白みそ 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ だいこん、にんじん、ほうれんそう ひじき、なす、みかん	出汁、しょう油、みりん ピュアココア、アガー
18	水	ジャムパン サワラのパン粉焼き 切干大根のマヨ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参) りんご	チキンライス 牛乳	食パン、イチゴジャム エッグケアマヨネーズ パン粉、油、ごま。米	さわら、鶏ささみ 鶏もも肉 牛乳	パセリ缶、切干大根、きゅうり にんじん、たまねぎ、りんご	しょう油、コンソメ 塩、ケチャップ
19	木	ごはん 炒り鶏 三色和え 味噌汁(白菜・えのき) みかん	みそ豆乳ラーメン 牛乳	米、油、さとう 焼きそば麺	鶏もも肉、白みそ 豚バラ肉、豆乳 牛乳	だいこん、ごぼう、えのき にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、はくさい、みかん キャベツ、コーン	料理酒、みりん、しょう油 出汁、塩、鶏がらだし 酢
20	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 清汁(麩・ほうれん草) りんご	焼きおにぎり(くり) 牛乳	米、油、さとう、さつまいも 麩、ごま	厚揚げ、豚こま肉 白みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン オレンジジュース ほうれんそう、りんご	しょう油、塩、みりん
21	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(切干大根・人参) みかん缶	黒糖くずもち 牛乳	米、さとう、片栗粉 黒蜜	鶏もも肉、花鰹 白みそ、きな粉 牛乳	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん、切干大根、みかん缶	料理酒、しょう油、出汁
22	日						
23	月	しっぽうどん(香川県) 鶏肉の生姜焼き 粉吹芋 りんご	ゆうやけごはん 牛乳	細うどん、じゃがいも 米	油揚げ、木綿豆腐 鶏もも肉、ちりめん 牛乳	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが ほうれんそう、パセリ缶 りんご	出汁、みりん、しょう油 塩
24	火	大根ごはん チキンカツ(付)ケチャップハソテー さつま芋のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) みかん	りんごケーキ 牛乳	米、ごま油、小麦粉 パン粉、油、スバゲティ バター、さつまいも、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	油揚げ、鶏もも肉 白みそ、豆乳 牛乳	だいこん、だいこんの葉、昆布 ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、なめこ、みかん りんご	しょう油、塩、料理酒 中濃ソース、ケチャップ コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
25	水	ごはん たらの野菜あん 五目煮豆 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	ハッシュドポテト 牛乳	米、片栗粉、油、さとう じゃがいも	たら、大豆水煮 鶏もも肉、高野豆腐 白みそ 牛乳	もやし、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、りんご	塩、出汁、みりん しょう油、ケチャップ
26	木	ごはん 豆腐のミートグラタン 小松菜のツナナムル 清汁(しめじ・わかめ) りんご	シリアル フルーツヨーグルトがけ 牛乳	米、油、米粉、ごま油 さとう コーンフレーク	木綿豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ツナフレーク プレーンヨーグルト 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、こまつな、もやし しめじ、わかめ、りんご みかん缶、白桃缶	塩、ケチャップ、しょう油 鶏がらだし、出汁
27	金	ロールパン 鶏肉のオーロラソース和え ミックスベジタブルソテー コンソメスープ(キャベツ・小松菜) みかん	手作りふりかけおにぎり 牛乳	バターロール、さとう 片栗粉、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	鶏もも肉 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、ポッカレモン、にんにく しょうが、にんじん、ブロッコリー キャベツ、こまつな、みかん 青のり	塩、料理酒、ケチャップ コンソメ、しょう油
28	土	ごはん 豚肉と白菜のごま炒め さつま芋の甘煮 味噌汁(麩・ねぎ) みかん缶	きなこトースト 牛乳	米、ごま、油、ごま油 さつまいも、さとう、麩 食パン、バター	豚こま肉、白みそ きなこ 牛乳	はくさい、ねぎ、みかん缶 人参	料理酒、しょう油、みりん 出汁
29	日						
30	月	ごはん 揚げバーのカレーケチャップ和え もやしとブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油、さとう ごま	豚レバー 厚揚げ、白みそ サラダチーズ、花鰹 牛乳	にんにく、しょうが、もやし ブロッコリー、えのき、りんご	しょう油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース カレー粉、出汁
31	火	おぼけのハヤシライス スバゲティサラダ コンソメスープ(大根) みかん	ハロウィンクッキー 牛乳	米、小麦粉、油 さつまいも、スバゲティ エッグケアマヨネーズ バター、さとう	豚こま肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、キャベツ だいこん、だいこんの葉 みかん、かぼちゃフレーク	ハヤシフレーク コンソメ、塩 パニラエッセンス ピュアココア

