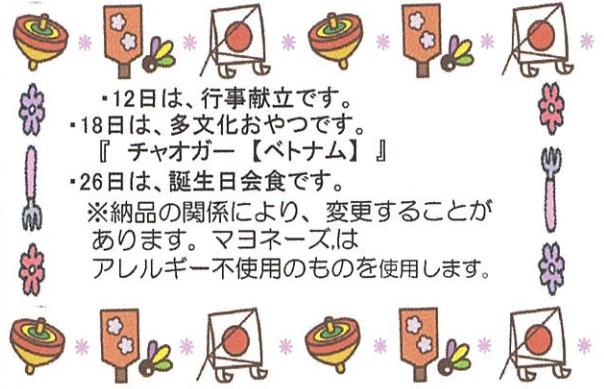




【今年度、初めて出る食材】

・カリフラワー（12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	元日					
2	火	年始休園					
3	水	年始休園					
4	木	ツナカレーライス 切干大根のサラダ りんご	パパロア(イチゴソース) 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま油 ごま、小麦粉	ツナフレーク スキムミルク 生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり わかめ、りんご	カレー粉、塩 コンソメ、酢、しょう油 ケチャップ、中濃ソース フルーツソース アガー
5	金	ごはん ダージパイ(台湾から揚げ) 大豆とひじきの炒り煮 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、片栗粉 米粉、油 小麦粉、バター 粉糖	鶏むね肉、水煮大豆 油揚げ 豆腐、みそ 豆乳 牛乳	にんにく、しょうが ひじき、にんじん、たまねぎ りんご、いちごパウダー	しょう油、料理酒 みりん、出汁、ココア
6	土	ごはん 豚だれこん ほうれん草ともやしの磯和え 味噌汁(わかめ・麩) みかん缶	七草おにぎり 牛乳	米、さとう、ごま、麩 ごま油	豚こま肉 みそ、花鰹 牛乳	だいこん、にんじん、しらたき しょうが、ほうれん草、もやし のり、わかめ、みかん缶 こまつな	しょう油、みりん 出汁
7	日						
8	月	成人の日					
9	火	ミートスパゲティ 大根とツナのごまマヨサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	鶏おこわ 牛乳	スパゲティ、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、じゃがいも 米、もち米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ツナフレーク 鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん わかめ、パセリ缶 りんご、しめじ、ごぼう	トマトピューレー ケチャップ、塩 中濃ソース コンソメ、しょう油 料理酒
10	水	ジャムパン 鶏肉のパーベキューソース焼き 花野菜サラダ 白菜のクリームスープ みかん	いなり巻き 牛乳	食パン、イチゴジャム さとう、ごま油 片栗粉 米、ごま	鶏もも肉 スキムミルク 油揚げ 牛乳	にんにく、しょうが、ブロッコリー カリフラワー、にんじん はくさい、たまねぎ、パセリ缶 みかん	塩、ケチャップ 中濃ソース、酢 しょう油、出汁、みりん クリームシチューの素
11	木	ごはん 赤魚おろし煮あんかけ じゃこサラダ 中華スープ(もやし・にら) りんご	おしるこ おせんべい 牛乳	米、さとう、片栗粉 さつまいも、せんべい	赤魚、ちりめん あずき 牛乳	だいこん、キャベツ、こまつな もやし、にら、りんご	しょう油、出汁、酢 中華だし、塩
12	金	赤飯 松風焼き 筑前煮、三色なます 味噌汁(えのき・わかめ) いちご	きんとんパフェ 牛乳	米、赤飯の素 黒ごま、さとう、パン粉 油、さつまいも、バター コーンフレーク りんごジャム、小麦粉	豆腐 鶏ひき肉、みそ 生クリーム ヨーグルト 牛乳	ねぎ、にんじん、青のり れんこん、ごぼう、だいこん きゅうり、金時人参 えのき、わかめ、いちご、栗	塩、みりん、しょう油 料理酒、酢、出汁 ココア パニラエッセンス
13	土	ごはん カレー肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、じゃがいも、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、バター グラニュー糖	豚こま肉 豆腐、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、みかん缶	出汁、料理酒 みりん、しょう油 カレー粉、塩
14	日						
15	月	ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹芋 豆乳スープ(キャベツ・人参) みかん	手作りふりかけごはん 牛乳	バターロール、油 小麦粉、じゃがいも 米、ごま油、ごま	豆腐 豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳、花鰹 牛乳	たまねぎ、パセリ缶 キャベツ、にんじん、みかん 青のり	塩、ケチャップ コンソメ、しょう油
16	火	ごはん 魚のザンギ 大根そぼろ煮 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	ゆかりひじきごはん 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま	たら、鶏ひき肉 みそ 牛乳	しょうが、だいこん、にんじん こまつな、たまねぎ、りんご ひじき	しょう油、料理酒 みりん、出汁 ゆかり粉

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	ビビンバ并 わかめの酢の物 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん	黒糖りんごケーキ 牛乳	米、油、さとう ごま、小麦粉 黒砂糖、バター	豚ひき肉、みそ ちりめん 豆腐、豆乳 牛乳	にんにく、にんじん ほうれんそう、だいこん わかめ、キャベツ、きゅうり なめこ、みかん、りんご	しょう油、酢、出汁 ベーキングパウダー
18	木	ごはん 鶏肉の味噌胡麻焼き 切干大根の煮物 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	チャオガー【ベトナム】 牛乳	米、さとう、ごま 油	鶏もも肉、みそ 高野豆腐、厚揚げ 牛乳	切干大根、にんじん えのき、りんご、チンゲン菜 ねぎ、しょうが	しょう油、みりん 出汁、塩 鶏がらだし
19	金	ポークカレーライス 春雨の中華サラダ ぼんかん	ココアプリン 牛乳	米、じゃがいも 油、はるさめ さとう、ごま油 クラッカー	豚こま肉 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、ぼんかん	カレー粉、ケチャップ コンソメ、酢 しょう油、中濃ソース アガー、ココア
20	土	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 胡麻和え 味噌汁(切干大根・人参) みかん缶	きな粉トースト 牛乳	米、ごま油 片栗粉、ごま、さとう 食パン、バター	鶏もも肉、みそ きなこ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、切干大根 みかん缶	塩麴、料理酒 しょう油、出汁
21	日						
22	月	ごはん 鶏肉のパンパンジー焼き ツナピーマン炒め けの汁【青森県】 りんご	きなこ棒 牛乳	米、ごま、さとう 油、さといも、はちみつ	鶏もも肉 ツナフレーク 油揚げ、みそ 高野豆腐、きなこ 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン にんじん、ごぼう、りんご	酢、しょう油 コンソメ、出汁
23	火	野菜うどん もち米肉団子 さつま芋の甘煮 ぼんかん	わかめおにぎり 牛乳	ゆでうどん、パン粉 さとう、もち米 さつま芋、米	油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん、はくさい、ほうれんそう しめじ、ねぎ、しょうが たまねぎ、ぼんかん	しょう油、みりん 出汁、料理酒 わかめご飯の素
24	水	ごはん じゃが芋と高野豆腐のそぼろ煮 野菜スティック(カレーマヨ) 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	骨太チャーハン 牛乳	米、片栗粉 油、じゃがいも さとう、ごま油 エッグケアマヨネーズ	高野豆腐 鶏ひき肉 豆腐、みそ 豚ひき肉、ちりめん 牛乳	たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、ねぎ りんご	出汁、しょう油 みりん、カレー粉 塩、中華だし
25	木	ごはん サバの味噌煮 ひじきのおかかマヨ和え 清汁(小松菜・しめじ) ぼんかん	たご焼き風ポテト 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも、片栗粉 油	さば、みそ 花鰹 牛乳	しょうが、ひじき、キャベツ きゅうり、にんじん、こまつな しめじ、ぼんかん、青のり	みりん、しょう油 出汁、塩 中濃ソース
26	金	ピラフ【トルコライス】 豚カツ・付)ケチャップスパッサー わかめサラダ コーンスープ うさぎりんご	いちごケーキ 牛乳	米、バター、小麦粉 パン粉、油 スパゲティ、さとう ホットケーキミックス イチゴジャム	豚ロース肉 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、ブロッコリー、わかめ キャベツ、きゅうり、みかん缶 パセリ缶、りんご、いちご	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩、酢、しょう油 コーンスープの素、パニラエッセンス ベーキングパウダー
27	土	ごはん 焼肉 もやしナムル(きゅうり) 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ホットケーキミックス メープルシロップ	豚こま肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり にんじん、だいこん みかん缶	しょう油、みりん 酢、出汁
28	日						
29	月	ごはん 鶏肉の味噌炒め マセドアンサラダ 中華スープ(春雨・ほうれん草) りんご	クラッカークリームサンド (レモン・ココア) 牛乳	米、さとう、油 じゃがいも、はるさめ エッグケアマヨネーズ クラッカー、バター コーンスターチ	鶏もも肉、みそ 豆乳 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし きゅうり、にんじん ほうれんそう、りんご	みりん、料理酒 塩、鶏がらだし ココア、ポッカレモン
30	火	ジャムパン ひじきハンバーグ キャベツの胡麻和え 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) ぼんかん	とふめし【兵庫県】 牛乳	食パン、イチゴジャム 片栗粉、さとう ごま、じゃがいも 米、油	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳、木綿豆腐 さば水煮缶、油揚げ 牛乳	たまねぎ、ひじき、キャベツ にんじん、パセリ缶、ぼんかん ごぼう	塩、ケチャップ 中濃ソース しょう油、コンソメ 料理酒、みりん
31	水	ごはん 豚レバーのカレー風味揚げ ブロッコリーともやしのおかか和え 味噌汁(小松菜・えのき) りんご	ラーメン 牛乳	米、片栗粉 油、焼きそば麺	豚レバー 花鰹、みそ 牛乳	にんにく、しょうが、もやし ブロッコリー、にんじん こまつな、えのき、りんご わかめ、ねぎ、コーン	しょう油、カレー粉 出汁、鶏がらだし 塩

