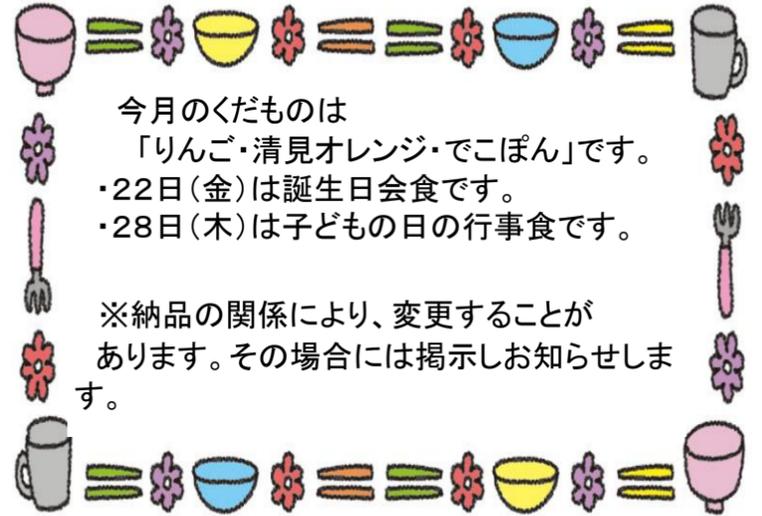


【食材について】

●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。



乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



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	肉味噌丼 マカロニサラダ スープ(キャベツ・もやし) りんご	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう、片栗粉 マカロニ、油 エッグケアマヨネーズ クラッカー	豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、しめじ、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、コーン キャベツ、もやし、りんご オレンジジュース	料理酒、しょう油 塩、コンソメ、寒天
2	土	ごはん 焼肉 さつまいもの甘煮 味噌汁(切干・小松菜) 清見オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、さつまいも ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉、白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん 玉ねぎ、切干大根、しょうが 小松菜、清見オレンジ	しょう油、みりん にんにく、出汁
3	日						
4	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきサラダ 清汁(わかめ・えのき) 清見オレンジ	ミートスパゲティ 牛乳	米、パン粉、さとう 片栗粉 油、スパゲティ	木綿豆腐、鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき きゅうり、コーン、わかめ えのき、清見オレンジ パセリ	塩、しょう油、みりん 出汁、酢、ケチャップ コンソメ
5	火	肉うどん 鮭の味噌焼き 大豆サラダ 清見オレンジ	かやくごはん 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉、大豆水煮 鮭、白味噌 ツナ缶、油揚げ 牛乳	にんじん、ほうれん草、しめじ ねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、清見オレンジ こんにゃく	出汁、しょうゆ、みりん 塩、料理酒
6	水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	にゅうめん 牛乳	米、マーメレードジャム ごま油、さとう、ごま そうめん	鶏もも肉 絹ごし豆腐、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、なめこ、りんご ねぎ	しょう油、料理酒 みりん、出汁 塩
7	木	ポークカレー フレンチサラダ でこぼん	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉 さとう、黒糖 ホットケーキミックス	豚小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶 でこぼん	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢
8	金	ごはん チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ごまトースト 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、食パン ごま、さとう、バター	豚もも肉、花鰹 白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、もやし、わかめ たまねぎ、清見オレンジ	しょう油、料理酒 塩、出汁 中華だし
9	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	うどんかりんとう 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油、春雨 ごま油、うどん	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、キャベツ りんご	しょう油、出汁 酢
10	日						
11	月	ごはん たらのパン粉焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) りんご	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう、麩、かぼちゃ	たら ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、こんにゃく しめじ、いんげん、ほうれん草 りんご	塩、しょう油 出汁
12	火	いちごジャムサンド 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・人参) りんご	まぜごはん 牛乳	食パン、油 さとう、ごま、ごま油 米 いちごジャム	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム缶 トマト缶、ほうれん草、もやし きゅうり、白菜、にんじん りんご、しめじ	ケチャップ、コンソメ 塩、しょう油、にんにく 料理酒、みりん
13	水	豚肉きのこ丼 切干しのマヨ和え もやしスープ(もやし・チンゲン菜) 清見オレンジ	ふりかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米、ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 花鰹、ちりめん 牛乳	キャベツ、たまねぎ、えのき しめじ、切干大根、きゅうり にんじん、もやし、チンゲン菜 清見オレンジ、青のり	出汁、しょう油、みりん 中華だし



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	
14	木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) でこぼん	マカロニきな粉 牛乳	米、ごま油、片栗粉 マカロニ、さとう	鶏小間肉 挽き割り納豆 白味噌、きなこ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、小松菜 しょうが、にんじん 白菜、でこぼん	塩麹、料理酒、しょう油 にんにく、酢、出汁
15	金	ごはん 豆腐の松風焼き マセドアンサラダ 清汁(大根・小松菜) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、パン粉、油 ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん きゅうり、大根、小松菜 りんご	塩、しょう油 出汁、ココア
16	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油、かぼちゃ さとう、麩	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
17	日						
18	月	チキンカレー コールスロー りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉 さとう エッグケアマヨネーズ 食パン	鶏小間肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご 刻みのり	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢
19	火	ごはん 豚肉の味噌炒め シルバーサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) 清見オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう、油 春雨 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	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 豆乳 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし にんじん、きゅうり、ねぎ 清見オレンジ	みりん、料理酒 塩、中華だし
20	水	ごはん 豚レバーの竜田揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋、ビーフン	豚レバー 花鰹、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、もやし りんご、ピーマン、きゃべつ	しょう油 出汁、中華だし 塩
21	木	けんちんうどん 鮭の塩焼きタルタルかけ ごまじゃこサラダ 清見オレンジ	チャーハン 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ ごま、米、ごま油	木綿豆腐 油揚げ 鮭、ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、大根、にんじん ねぎ、玉ねぎ、パセリ キャベツ、小松菜、きゅうり 清見オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、酢、中華だし
22	金	わかめごはん ささみのフィンガーフライ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) でこぼん	ホットケーキ 豆乳クリーム添え 牛乳 【誕生日会】	米、小麦粉、パン粉 油、じゃがいも、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス さとう、粉糖	鶏ささみ 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	わかめ、パセリ、きゅうり にんじん、なめこ、でこぼん りんご	しょう油 塩、出汁
23	土	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ゼリー クラッカー 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま クラッカー	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、わかめ、もやし 清見オレンジ ぶどうジュース	しょう油、中華だし 酢、出汁 寒天
24	日						
25	月	ごはん たらのマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・人参) 清見オレンジ	チヂミ 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、上新粉 ごま油、さとう	たら ツナ缶 白味噌 しらす 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 小松菜、にんじん 清見オレンジ にら	塩、コンソメ、しょう油 カレー粉、出汁
26	火	ごはん 炒り豆腐 野菜スティック 味噌汁(麩・えのき) りんご	焼そば 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ 麩、焼そば麺	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 きゅうり、えのき、りんご もやし	しょう油、塩 出汁、中濃ソース
27	水	りんごジャムサンド ミートグラタン わかめサラダ コーンスープ 清見オレンジ	中華おこわ 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉 ごま油、さとう 米、もち米、ごま りんごジャム	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、わかめ クリームコーン、清見オレンジ 干しいたけ	塩、コンソメ ケチャップ、しょう油 酢、料理酒
28	木	こいのぼりハヤシライス 春キャベツのみそマヨ和え フライドポテト でこぼん	かぶとの春巻き 牛乳 【こどもの日行事食】	米、油、小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、春巻きの皮 さつま芋	豚バラ肉、ちくわ 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん マッシュルーム缶、グリーンピース トマト缶、春キャベツ、でこぼん りんご	料理酒、ケチャップ ウスターソース 塩、中華だし にんにく
29	金	昭和の日					
30	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉吹き芋 味噌汁(えのき・豆腐) 清見オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋	豚小間肉、油 木綿豆腐、白味噌 花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ えのき、清見オレンジ	ケチャップ、塩 出汁、しょう油

