



【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

今月のくだものは
「りんご・清見オレンジ・でこぼん」です。

- ・21日(金)はお誕生日会です。
- ・28日(金)はこどもの日の行事食です。

※納品の関係により、変更することがあります。

朝の乳児のおやつは
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	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干・小松菜) りんご	オレンジゼリー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつま芋	豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんにく しょうが、切干大根、小松菜 りんご	醤油、みりん 出汁
2	日						
3	月	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	大学芋 牛乳	米、油 ごま油、片栗粉 さつま芋 黒ごま	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 わかめ、玉ねぎ 清見オレンジ	醤油、料理酒 塩、出汁
4	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ナムル 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	炊き込みご飯 牛乳	米、油、ごま ごま油	鶏もも肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	ほうれん草、もやし きゅうり、にんにく なめこ、りんご、にんじん	塩麹、みりん 中華だし、出汁
5	水	ごはん かれのいの胡麻味噌焼き ビーンズサラダ 清汁(わかめ・油揚げ) 清見オレンジ	コーンピラフ 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ	油揚げ、かれい 白味噌、大豆水煮 牛乳	にんじん わかめ、黄パプリカ きゅうり、清見オレンジ 玉ねぎ、コーン	醤油、みりん 出汁、塩
6	木	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 清汁(えのき・人参) りんご	米粉蒸しパン(イチゴジャム) 牛乳	米、さとう、片栗粉 油、ごま、米粉 イチゴジャム	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、ごぼう いんげん、えのき、りんご	塩、醤油、みりん 料理酒、出汁 塩 ベーキングパウダー
7	金	豚肉きのこ丼 切干大根のマヨ和え もやしスープ 清見オレンジ	ゆかりひじきごはん 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	キャベツ、玉ねぎ えのき、しめじ 切干大根、にんじん、きゅうり もやし、チンゲン菜 清見オレンジ、ひじき	出汁、醤油 みりん、塩 中華だし
8	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	わかめごはん 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 春雨、ごま油	豚小間肉 油揚げ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり コーン、大根、大根葉 しらたき、りんご	醤油、出汁 酢 わかめごはん素
9	日						
10	月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 野菜スティック 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	米粉豆腐ドーナツ 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ さとう、米粉 片栗粉	豚小間肉 白味噌、絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ りんご	ケチャップ 塩、出汁
11	火	チキンカレーライス ひじきサラダ でこぼん	手作りふりかけごはん 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう ごま、ごま油	鶏小間肉 ちりめん、花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、ひじき、コーン でこぼん、青のり	カレールーウ コンソメ 醤油 酢
12	水	ごはん タラのオーロラソース 切干大根の炒め煮 清汁(小松菜・豆腐) 清見オレンジ	いももち みたらし風 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉	たら 油揚げ 豆乳 絹ごし豆腐 牛乳	切干大根、にんじん いんげん、小松菜 清見オレンジ	ケチャップ、みりん 料理酒、醤油 出汁、塩
13	木	ごはん 鶏の唐揚げ わかめとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) りんご	ミルクくず餅(豆乳) 牛乳	米、片栗粉 油 さとう、ごま油	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 豆乳、きな粉 牛乳	しょうが、わかめ、にんじん きゅうり、コーン、玉ねぎ りんご	料理酒、醤油、酢 出汁



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	金	ごはん ミートボール(きのこトマトソースがけ) フレンチサラダ コンソメスープ(白菜・人参) りんご	こぎつねごはん 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま	豚ひき肉 しらす 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 しめじ、パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん みかん缶、白菜、りんご	塩、酢、コンソメ 出汁、醤油
15	土	ごはん 豆腐チャンプルー 粉吹芋 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	豆乳プリン 牛乳	米、ごま油 じゃがいも さとう、黒砂糖	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら パセリ、わかめ 玉ねぎ、清見オレンジ	料理酒、塩、出汁 醤油、寒天
16	日						
17	月	鶏のきじ焼井 ビーフンおおかマヨ和え コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ) りんご	チャプチェ 牛乳	米、ビーフン エッグケアマヨネーズ 春雨、ごま ごま油、さとう	鶏小間肉 豚ひき肉、花鰹 牛乳	刻みのり、にんじん きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、りんご もやし、にら、しょうが	醤油、料理酒、塩 コンソメ
18	火	ごはん ハンバーグ 和風ソース 小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 清見オレンジ	五平餅 牛乳	米、片栗粉 ごま油、さとう ごま	豚ひき肉、しらす 挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん かぼちゃ、清見オレンジ	塩、醤油、料理酒 みりん、出汁、酢
19	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ツナピーマン炒め 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) でこぼん	ハッシュポテト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう じゃが芋	鶏小間肉 ツナ缶、高野豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、もやし、ピーマン コーン、でこぼん	塩、ケチャップ コンソメ、醤油 カレー粉、出汁
20	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め シルバーサラダ 中華風スープ(わかめ・ねぎ) 清見オレンジ	チーズおおかおにぎり 牛乳	米、油、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 ダイスチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、ねぎ 清見オレンジ	醤油、塩 中華だし
21	金	ゆかりごはん 鮭の竜田揚げ 付)キャベツソテー ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) / でこぼん	米粉のキャロットケーキ ホイップ添え 牛乳	米、片栗粉 油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米粉、さとう	鮭、木綿豆腐 白味噌、豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、ブロッコリー なめこ、ねぎ、でこぼん	ゆかり、塩 醤油、料理酒 出汁 ベーキングパウダー
22	土	ごはん 鶏肉とキャベツのソース炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 清見オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま	鶏小間肉 木綿豆腐、白味噌 鮭フレーク 牛乳	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ ほうれん草、清見オレンジ しょうが	中濃ソース 出汁、醤油
23	日						
24	月	ごはん 筑前煮 ほうれん草のツナ和え きのこの豆乳スープ でこぼん	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま	鶏小間肉 ちくわ ツナ缶、豆乳 白味噌 牛乳	大根、ごぼう、にんじん こんにゃく、インゲン ほうれん草、白菜、玉ねぎ しめじ、エリンギ、パセリ でこぼん	料理酒、出汁 みりん、酢、塩 醤油、コンソメ
25	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根サラダ 清汁(わかめ・人参) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま、ビーフン	鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 大根、にんじん、きゅうり わかめ、りんご、もやし	料理酒、醤油 酢、出汁、塩 中華だし
26	水	ごはん たらのマヨネーズ焼き 金平ポテト 味噌汁(もやし・人参) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、さとう ごま油	たら 白味噌 鶏ひき肉 牛乳	ピーマン、もやし、にんじん りんご、ひじき	出汁、醤油 塩、中華だし
27	木	ごはん 豚レバーの竜田揚げ きゅうりのおおか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	さつま芋きな粉スティック 牛乳	米、片栗粉 油、じゃが芋 さつま芋、さとう	豚レバー 花鰹、白味噌 きな粉 牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ でこぼん	醤油、出汁
28	金	こいのぼりカレーライス 春キャベツとりんごのサラダ フライドポテト でこぼん	米粉のこいのぼりケーキ 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、米粉 イチゴジャム	ちくわ、豚ひき肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	グリーンピース、にんじん 玉ねぎ、春キャベツ きゅうり、りんご、青のり でこぼん	カレールウ コンソメ、ケチャップ 酢、レモン汁 塩、ココア ベーキングパウダー
29	土	昭和の日					
30	日						

