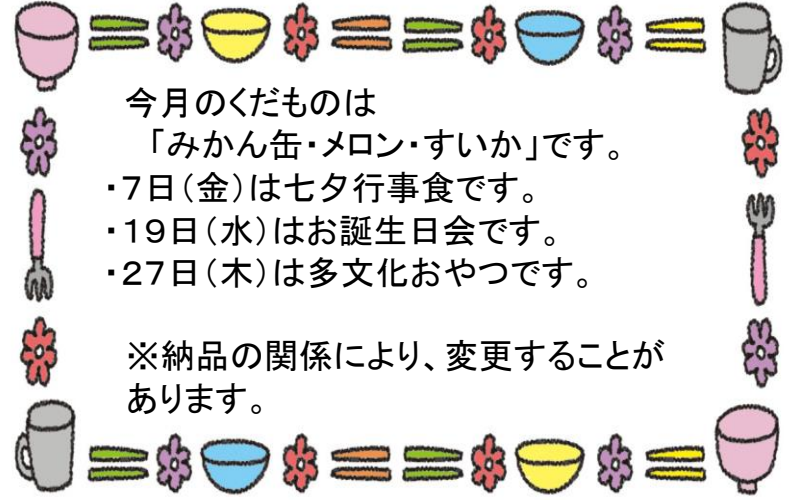


## 【今年度、初めて出る食材】

- ・オクラ（7日）
- ・すいか（14日）
- ・あじ（20日）
- ・とうがん（26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、



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 もやしの三杯酢 味噌汁(ねぎ・わかめ) みかん缶	豆乳プリン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 黒砂糖	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、玉ねぎ しょうが、にんにく、もやし きゅうり、にんじん、わかめ ねぎ、みかん缶	しょう油、みりん 酢、出汁
2	日						
3	月	ごはん たらの野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米、片栗粉、じゃが芋 油、さとう、ごま	たら、鶏ひき肉 白味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、みかん缶	醤油、みりん、出汁
4	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーともやしの和え物 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) メロン	チキンライス 牛乳	米、ごま油 片栗粉、ごま 油	豚ひき肉 白味噌、花鰹 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー もやし、にんじん わかめ、メロン	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁
5	水	ごはん 蒸し鶏バンバンジーソース 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ) みかん缶	さつまいもごまからめ 牛乳	米、ごま、さとう ごま油、油 さつまいも、片栗粉	鶏むね肉 白味噌、大豆 油揚げ ちりめん 牛乳	しょうが、ねぎ、ひじき にんじん、ほうれん草、しめじ みかん缶	塩、料理酒、酢 しょう油、出汁
6	木	マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布 味噌汁(じゃが芋・えのき) みかん缶	こぎつねごはん 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、ごま、じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 しらす、油揚げ 牛乳	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり 塩昆布、えのき、みかん缶	中華だし、しょう油 出汁
7	金	七夕そぼろ丼 コールスローサラダ 星型ポテトフライ すまし汁(大根・人参・オクラ) メロン	七夕ゼリー おせんべい 牛乳	米、片栗粉、さとう、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、りんごジュース ぶどうジュース オレンジジュース、せんべい	鶏ひき肉 牛乳	しょうが、もやし、大根 にんじん、キャベツ、きゅうり オクラ、メロン	しょう油、みりん 酢、塩、出汁 寒天
8	土	ごはん 豚だいこん ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん缶	米粉のホットケーキ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米粉	豚こま肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、キャベツ みかん缶	出汁、しょう油、みりん 塩、メープルシロップ ベーキングパウダー バニラエッセンス
9	日						
10	月	ごはん 厚揚げの中華風煮 小松菜と大根の胡麻和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) メロン	太平燕(タピーン) 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま 春雨	厚揚げ、豚こま肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン 小松菜、大根、なめこ ねぎ、メロン キャベツ、にんにく、しょうが	しょう油、中華だし 出汁、料理酒、塩
11	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根のマヨ和え 味噌汁(白菜・ほうれん草) みかん缶	ゆかり青菜ごはん 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま	鶏もも肉 ツナフレーク 白味噌 牛乳	切干大根、きゅうり にんじん、はくさい、ほうれん草 みかん缶、こまつな	しょう油 みりん、ゆかり
12	水	ポークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ みかん缶	ツナ味噌焼きおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、ごま	豚こま肉 ツナフレーク 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶、パセリ	カレールーウ コンソメ、みりん 塩、酢、しょう油
13	木	ごはん のしどり 拌三絲 味噌汁(えのき・わかめ) みかん缶	米粉お好み焼き 牛乳	米、さとう、片栗粉 春雨、油 ごま油、米粉	鶏ひき肉 木綿豆腐、白味噌 絹ごし豆腐 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、えのき、みかん缶 キャベツ、青のり	塩、酢、しょう油 出汁、中濃ソース
14	金	ごはん さわらの胡麻味噌焼き ビーンズサラダ すまし汁(厚揚げ・玉ねぎ) すいか	中華あんかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ごま油、片栗粉	さわら、白味噌 厚揚げ、大豆 豚こま肉 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、すいか	みりん、しょう油 塩、出汁 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	
15	土	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	米粉黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう さつまいも、米粉 黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、みかん缶	しょう油、塩、出汁 ベーキングパウダー
16	日						
17	月	<b>海の日</b>					
18	火	ごはん ミートボール 野菜スティック 味噌汁(白菜・しめじ) すいか	シンガポールチキンライス 牛乳	米 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、白味噌 豆乳、鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、パセリ すいか しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース 料理酒、しょう油 出汁、塩 ポッカレモン
19	水	とうもろこしごはん 鶏肉のラビゴットソース ひじきとツナのサラダ 春雨スープ(人参) メロン	フルーツパンケーキ(米粉) 牛乳  【お誕生日会】	米、片栗粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、春雨 いちごジャム 米粉	鶏もも肉 ツナフレーク 豆乳生クリーム 豆乳 牛乳	とうもろこし、昆布 トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ ブロッコリー、ひじき、キャベツ にんじん、メロン みかん缶、白桃缶	料理酒、塩、酢 しょう油、コンソメ ベーキングパウダー バニラエッセンス
20	木	野菜うどん あじの塩麹焼き 粉吹芋カレー風味 みかん缶	五平餅 牛乳	うどん じゃが芋、米、油 さとう、ごま	油揚げ、あじ 白味噌 牛乳	大根、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれん草、パセリ みかん缶	しょう油、みりん、出汁 塩麹、カレー粉
21	金	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 きゅうりと白菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) すいか	フルーツポンチ 牛乳	米、片栗粉、さとう ぶどうジュース	鶏ひき肉 花鰹、厚揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、大根 しょうが、きゅうり、はくさい えのき、わかめ、すいか みかん缶、白桃缶	料理酒、酢、しょう油 塩、みりん、出汁 寒天
22	土	ごはん 鶏肉の甘辛炒め もやしナムル 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん缶	ミルクくず餅(豆乳) 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、ごま油 片栗粉	鶏もも肉 白味噌 きな粉 豆乳 牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、みかん缶	しょう油、みりん 出汁、中華だし
23	日						
24	月	高野豆腐のドライカレー さつまいもココロサラダ コンソメスープ(キャベツ・大根) みかん缶	ゆでとうもろこし 青のりポテトビーンズ 牛乳	米、油、片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ じゃが芋	高野豆腐、豚ひき肉 大豆、ちりめん 牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ ピーマン、きゅうり、にんじん キャベツ、大根、みかん缶 とうもろこし、あおのり	カレー粉、ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース、塩 コンソメ
25	火	いちごジャムサンド タンドリーチキン ツナピーマン炒め 白菜の豆乳スープ メロン	骨太チャーハン 牛乳	食パン ごま油、米 片栗粉 いちごジャム	鶏むね肉 豆乳ヨーグルト ツナフレーク、豆乳 豚ひき肉、しらす 牛乳	にんにく、しょうが、もやし ピーマン、はくさい、パセリ メロン、ねぎ	カレー粉、ケチャップ 中華だし、しょう油 コンソメ、塩
26	水	ごはん ムキカレイの煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 すまし汁(厚揚げ・冬瓜) みかん缶	米粉ココアドーナツ 牛乳	米、さとう、油 米粉、片栗粉 グラニュー糖	かれい、鶏もも肉 厚揚げ、絹ごし豆腐 牛乳	小松菜、にんじん、とうがん みかん缶	出汁、みりん、料理酒 しょう油、塩 中華だし、ココア
27	木	ごはん マーボー茄子 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) すいか	ナンゴレン 牛乳  【多文化おやつ】	米 油、片栗粉、さとう ごま油	豚ひき肉 白味噌 鶏ひき肉 牛乳	なす、ピーマン、しょうが 大根、にんじん、きゅうり ねぎ、キャベツ、玉ねぎ すいか、赤ピーマン 小松菜、にんにく	塩、酢 しょう油 出汁
28	金	ごはん 豚肉のアップルソース和え シルバーサラダ 味噌汁(油揚げ・なめこ) すいか	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ	豚こま肉、油揚げ ツナフレーク、花鰹 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり なめこ、すいか	しょう油、塩、出汁
29	土	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根ごまサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん缶	米粉かりんとう 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米粉、黒蜜	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんにく、しょうが、大根 きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	ケチャップ、 中濃ソース しょう油、出汁
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(もやし・にら) すいか	みたらしぼてと 牛乳	米、さとう、黒ごま ごま、油 じゃが芋、片栗粉	鶏もも肉 厚揚げ 白味噌 牛乳	切干大根、にんじん もやし、にら、すいか	しょう油、みりん、出汁

