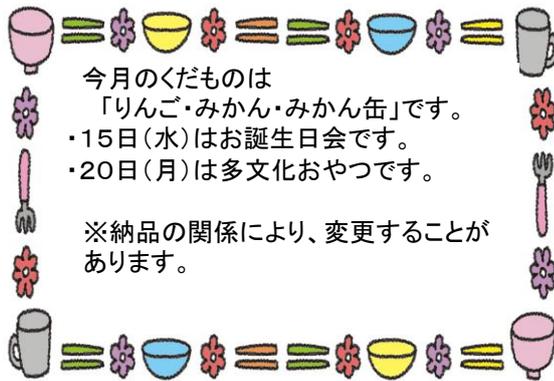


## 【今年度、初めて出る食材】

- ・さば（14日）
- ・れんこん（29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、



今月のくだものは  
「りんご・みかん・みかん缶」です。  
・15日(水)はお誕生日会です。  
・20日(月)は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。

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	水	ごはん みそ豚 プロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ(豆腐・えのき) りんご	ゆかりひじきごはん 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう	豚小間肉、みそ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、たまねぎ、プロッコリー しょうが、にんじん、えのき りんご、ひじき	料理酒、しょう油 出汁、中華だし みりん、ゆかり粉
2	木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 小松菜ともやしのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	焼きそば 牛乳	米、ごま油、片栗粉 焼きそば麺	鶏もも肉、みそ 花鰹、油揚げ 豚ひき肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく しょうが、こまつな、もやし にんじん、だいこん、りんご 青のり	塩麹、出汁 料理酒、しょう油 中濃ソース
3	金	<b>文化の日</b>					
4	土	ごはん しょうが焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(わかめ・もやし) みかん缶	黒糖ボーロ 牛乳	米、さとう、ごま 油、小麦粉 黒砂糖	豚小間肉、花鰹 みそ、豆乳 牛乳	たまねぎ、しょうが、きゅうり にんじん、わかめ、もやし みかん缶	しょう油、料理酒 出汁 ベーキングパウダー
5	日						
6	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのナムル 味噌汁(さつま芋・キャベツ) りんご	お麩の青のりおやつ 牛乳	米、さとう、油 片栗粉、ごま油 さつまいも、麩	厚揚げ 鶏ひき肉、みそ 牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ もやし、ひじき、きゅうり キャベツ、りんご、青のり	しょう油、出汁、酢、塩
7	火	いちごジャムサンド チキンマカロニグラタン 粉吹羊カレー風味 コンソメスープ(ほうれん草・人参) りんご	五平餅 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、小麦粉 パン粉、じゃがいも 油、米 さとう、ごま	鶏もも肉、豆乳 スキムミルク ピザ用チーズ パルメザンチーズ みそ、牛乳	たまねぎ、パセリ缶 ほうれん草、にんじん りんご	塩、コンソメ カレー粉
8	水	ごはん ミートボール(照焼味) 大根ごまサラダ すまし汁(麩・ねぎ) みかん	さつま芋のきな粉スティック クラッカーさつま羊クリームのせ 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、麩、さつまいも クラッカー	豚ひき肉 きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、だいこん、わかめ にんじん、ねぎ、みかん	しょう油、塩、出汁
9	木	豚汁うどん たらのマヨチーズ焼き わかめときゅうりの和え物 みかん	かしわご飯(福岡) 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま油 米	豚小間肉、みそ 木綿豆腐、たら ピザ用チーズ 鶏もも肉 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、わかめ、きゅうり、もやし みかん、しめじ	出汁、中濃ソース 酢、しょう油、塩
10	金	チキンカレーライス ツナサラダ りんご	こぎつねごはん 牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉 さとう、ごま	鶏もも肉 スキムミルク ツナフレーク しらす、油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり キャベツ、りんご	コンソメ 中濃ソース、出汁 ケチャップ、塩 酢、しょう油、カレー粉
11	土	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) みかん缶	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、春雨、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	鶏もも肉、みそ 木綿豆腐 鮭フレーク 牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ みかん缶、わかめ	酢、しょう油、出汁
12	日						
13	月	豚肉すきやき丼 切干大根の和え物 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス	豚小間肉、みそ 焼き豆腐、豆乳 牛乳	たまねぎ、しらたき、キャベツ 切干大根、にんじん きゅうり、しめじ、りんご	しょう油、みりん、出汁 酢、ベーキングパウダー ココア
14	火	ごはん サバの味噌煮 大豆とひじきの煮物 すまし汁(大根・ほうれん草) りんご	ショートブレッド 牛乳	米、さとう 小麦粉、バター	さば、みそ、大豆水煮 油揚げ 牛乳	しょうが、ひじき、にんじん だいこん、ほうれん草、りんご	みりん、しょう油 料理酒、出汁 塩

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	水	わかめご飯 ささみのコーンフレーク焼き マカロニのケチャップソテー・さつま芋の黄金煮 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん・ぶどうゼリー	かぼちゃのパウンドケーキ 牛乳  【お誕生日会】	米、コーンフレーク エッグケアマヨネーズ マカロニ、油、さつまいも さとう、小麦粉、バター	鶏ささみ、絹ごし豆腐 みそ、豆乳 生クリーム 牛乳	にんにく、しょうが、パセリ缶 にんじん、玉ねぎ、コーン なめこ、みかん、ぶどうジュース かぼちゃ	わかめご飯の素 しょう油、ケチャップ コンソメ、塩、出汁 アガー、ベーキングパウダー バニラエッセンス
16	木	ロールパン チキンポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト 豆乳スープ(白菜・人参) みかん	中華あんかけごはん 牛乳	バターロール じゃがいも、油 さとう、米 ごま油、片栗粉	鶏もも肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、パセリ缶、キャベツ にんじん、きゅうり、はくさい みかん	カレー粉、塩 酢、コンソメ、しょう油 中華だし
17	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナピーマン炒め 味噌汁(切干大根・えのき) りんご	きつねうどん 牛乳	米、パン粉、油 さとう、うどん	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナフレーク みそ、油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし ピーマン、切干大根 えのき、りんご、ねぎ	塩、出汁、しょう油 コンソメ、カレー粉 みりん
18	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ 油、小麦粉、バター イチゴジャム	豚小間肉、油揚げ みそ、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、もやし、みかん缶	しょう油、出汁 ベーキングパウダー
19	日						
20	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(麩・小松菜) みかん	カモテキュー 牛乳  【多文化おやつ】	米、さとう、麩 さつまいも、油 黒砂糖	鶏もも肉、花鰹 みそ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん、こまつな、みかん	料理酒、しょう油 出汁
21	火	あんかけうどん たらのパン粉焼き きゅうりとひじきの酢の物 りんご	手作りふりかけおにぎり 牛乳	うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ パン粉、さとう、米 ごま油、ごま	豚小間肉、油揚げ たら、ツナフレーク 花鰹、ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい ほうれんそう、パセリ缶 きゅうり、ひじき、りんご 青のり	出汁、しょう油、塩 酢
22	水	ごはん レバーの芝麻揚げ 切干大根のさっぱり和え 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん	スイートポテト 牛乳	米、片栗粉 油、ごま、ごま油 さとう さつまいも、バター	豚レバー、厚揚げ みそ 牛乳	にんにく、しょうが、きゅうり 切干大根、にんじん ねぎ、みかん	料理酒、酢 しょう油、出汁 バニラエッセンス
23	木	<b>勤労感謝の日</b>					
24	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	フリッツ(ベルギー) 牛乳	米、ごま油、さとう じゃがいも、油 エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉、油揚げ みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、しょうが ピーマン、だいこん 大根の葉、りんご	しょう油、みりん 料理酒、出汁 ケチャップ
25	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 味噌汁(白菜・わかめ) みかん缶	クッキー 牛乳	米、油、さつまいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	豚小間肉、みそ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、きゅうり にんじん、はくさい、わかめ みかん缶	塩、料理酒 ケチャップ、出汁 中濃ソース
26	日						
27	月	いちごジャムサンド ミートグラタン ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) みかん	ツナおかかおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、小麦粉 油、じゃがいも、米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 花鰹 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、しめじ パセリ缶、みかん	塩、ケチャップ コンソメ、しょう油
28	火	ごはん ヤンニョムチキン もやしと小松菜のナムル 中華スープ(豆腐・わかめ) りんご	チーズいもち 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、ごま油 じゃがいも	鶏もも肉、豆乳 木綿豆腐 スキムミルク ピザ用チーズ 牛乳	にんにく、もやし、にんじん こまつな、わかめ、りんご パセリ缶	塩、料理酒 ケチャップ、しょう油 みりん、中華だし
29	水	ごはん れんこんのつくね焼き 白菜の胡麻和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	ミルクきなこ棒 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、はちみつ	鶏ひき肉、みそ スキムミルク、きな粉 牛乳	れんこん、ねぎ、はくさい にんじん、たまねぎ、わかめ りんご	塩、しょう油、出汁
30	木	ボークカレーライス じゃこサラダ りんご	粒々みかんゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、クラッカー	豚小間肉 ちりめん、スキムミルク スライスチーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、りんご オレンジジュース、みかん缶	コンソメ、塩 中濃ソース、酢 ケチャップ、しょう油 カレー粉、アガー

