

## 【今年度、初めて出る食材】

●豆苗（19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

今月のくだものは  
「りんご・みかん・みかん缶  
ぽんかん・いよかん」です。  
・2日（金）は、節分行事食です。  
・21日（水）は、お誕生日会です。  
・28日（水）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	木	ハヤシライス スパゲティサラダ りんご	石垣まんじゅう 牛乳	米、油、さとう スパゲティ、ごま油 ごま、さつまいも 小麦粉	豚こま肉 みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、キャベツ、りんご	ハヤシフレーク コンソメ、酢 ケチャップ、塩 ベーキングパウダー
2	金	赤鬼ごはん つくね金棒 大豆の煮物 すまし汁(わかめ・ねぎ・えのき) ぽんかん	鬼さんケーキ 牛乳  【節分行事食】	米、さとう、片栗粉 ごま、油 ホットケーキミックス さつまいも、粉糖	木綿豆腐、大豆 鶏ひき肉 油揚げ、豆乳 牛乳	にんじん、のり、ごぼう たまねぎ、ひじき、だいこん わかめ、えのき、ねぎ ぽんかん、いちご	塩、しょう油、みりん 料理酒、出汁 カレー粉、ケチャップ ベーキングパウダー ココア
3	土	ごはん 豚肉の炒め煮 キャベツの和え物 味噌汁(切干大根・人参) みかん缶	ごまトースト 牛乳	米、油、さとう はるさめ 食パン、バター ごま	豚こま肉 みそ 牛乳	しょうが、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん 切干大根、みかん缶	料理酒 しょう油、酢 出汁
4	日						
5	月	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 さつま芋サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) いよかん	ひじきそぼろおにぎり 牛乳	米、パン粉、片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう	豚ひき肉 サラダチーズ 油揚げ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、だいこん、いよかん ひじき	塩、ケチャップ コンソメ、出汁 みりん、料理酒
6	火	ごはん 豚肉の韓国焼き ひじきの五目煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ぽんかん	みそカレー牛乳ラーメン(青森県) 牛乳	米、ごま油、さとう ごま、油 じゃがいも 焼きそば麺	豚こま肉 高野豆腐 油揚げ、みそ 豚ひき肉 牛乳	にんにく、ひじき、にんじん ピーマン、たまねぎ ぽんかん、もやし、ねぎ コーン	料理酒 しょう油、出汁 塩、中華だし カレー粉
7	水	ロールパン チキンマカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ(白菜・人参) りんご	五平餅 牛乳	バターロール マカロニ、油 小麦粉、パン粉 さとう、米、ごま	鶏もも肉 スキムミルク 豆乳、みそ パルメザンチーズ 牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、もやし はくさい、りんご	塩、コンソメ 酢、しょう油
8	木	ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら すまし汁(小松菜・豆腐) りんご	フライドポテト 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、ごま じゃがいも	鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	青のり、れんこん、にんじん しめじ、しらたき、こまつな りんご	塩、出汁、しょう油 コンソメ
9	金	きのこあんかけうどん 鱈のマヨチーズ焼き 野菜スティック りんご	切干大根ごはん 牛乳	うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ さとう、米	鶏ひき肉 油揚げ、あじ ピザ用チーズ、みそ ツナフレーク 牛乳	まいたけ、しめじ、えのき ねぎ、ほうれんそう、きゅうり にんじん、だいこん、りんご 切干大根	出汁、みりん しょう油、塩 中濃ソース 料理酒
10	土	ごはん カレー肉じゃが ツナピーマン炒め 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	ミルクくず餅 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう 片栗粉	豚こま肉 ツナフレーク 木綿豆腐 みそ、きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき もやし、ピーマン、ねぎ みかん缶	出汁、料理酒 みりん、しょう油 カレー粉 コンソメ
11	日	<b>建国記念日</b>					
12	月	<b>振替休日</b>					
13	火	ごはん のしどり 小松菜の胡麻和え わかめスープ りんご	フォカッチャ(イタリア) 牛乳	米、さとう、片栗粉 油、ごま 小麦粉、強力粉	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ サラダチーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな はくさい、わかめ、もやし りんご	塩、しょう油 中華だし ドライイースト
14	水	ポークカレーライス ツナサラダ いよかん	ココアクッキー 牛乳	米、じゃがいも 油、小麦粉 バター、さとう	豚こま肉 スキムミルク ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり キャベツ、いよかん	コンソメ、カレー粉 中濃ソース ケチャップ、塩、酢 しょう油、ココア

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	木	ごはん 赤魚の胡麻照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご	どんどろけ飯(鳥取県) 牛乳	米、さとう、ごま ごま油	赤魚、油揚げ 木綿豆腐 みそ、絹ごし豆腐 牛乳	切干大根、にんじん なめこ、りんご しらたき、ごぼう、ねぎ	しょう油、みりん 出汁、料理酒
16	金	いちごジャムサンド ポークビーンズ もやしのさっぱり和え 豆乳スープ(人参・玉ねぎ) いよかん	わかめおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう ごま油、ごま、米	大豆、豚こま肉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし きゅうり パセリ缶、いよかん	ケチャップ、塩 ウスターソース しょう油、コンソメ レモン汁 わかめごはんの素
17	土	ごはん チキンごぼう マセドアンサラダ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、じゃがいも エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒糖	鶏もも肉 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん わかめ、みかん缶	みりん、料理酒 しょう油、塩、出汁
18	日						
19	月	豚汁うどん 鯖の塩焼き 切干大根の和え物 りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、さとう 米、油	豚こま肉、みそ さば 木綿豆腐 牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん ねぎ、切干大根 豆苗、もやし、りんご たまねぎ	出汁、みりん しょう油、塩、酢 コンソメ、ケチャップ
20	火	ごはん ミートボール(照焼味) ごまじゃこサラダ すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 清見オレンジ	あんドーナツ 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、油 ホットケーキミックス グラニュー糖	豚ひき肉、ちりめん 絹ごし豆腐 こしあん 牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり こまつな、清見オレンジ	しょう油、酢 出汁、塩
21	水	かき揚げ丼 付)さつま芋天 わかめとささみの中華和え マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・麩・えのき) 清見オレンジ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳  【お誕生日会】	米、小麦粉、油 さつまいも、さとう、ごま ごま油、マカロニ、麩 エッグケアマヨネーズ 米粉、片栗粉、粉糖	豚ひき肉 鶏ささみ、みそ 木綿豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ わかめ、きゅうり、ほうれんそう えのき、清見オレンジ	しょう油、みりん、出汁 酢、カレー粉、塩 ベーキングパウダー ココア
22	木	ごはん 鶏肉の南部焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・豆苗) りんご	焼きそば 牛乳	米、さとう、小麦粉 黒ごま、油 焼きそば麺	鶏もも肉 花鰹、みそ 木綿豆腐 豚こま肉 牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん 豆苗、りんご もやし、たまねぎ、青のり	しょう油、みりん、出汁 中濃ソース
23	金	<b>天皇誕生日</b>					
24	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃが芋の甘辛煮 すまし汁(そうめん・わかめ) みかん缶	きなこポーロ 牛乳	米、油、さとう じゃがいも、そうめん 小麦粉、ごま	厚揚げ、みそ 豚こま肉 きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン わかめ、みかん缶	しょう油、出汁、塩 ベーキングパウダー
25	日						
26	月	チキンカレーライス ひじきサラダ りんご	牛乳かん 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、きゅうり、りんご みかん缶	コンソメ、カレー粉 中濃ソース ケチャップ、塩、酢 しょう油、寒天 バニラエッセンス
27	火	ごはん レバーの香り揚げ 大豆サラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) 清見オレンジ	クリームパスタ 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、さといも スパゲティ、小麦粉	豚レバー、大豆 ツナフレーク 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	しょうが、ピーマン、きゅうり キャベツ、にんじん 清見オレンジ たまねぎ、コーン、パセリ缶	料理酒 しょう油、出汁 コンソメ、塩
28	水	ごはん 鯖の味噌煮 もやしののりナムル 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	モモ(ネパール) 牛乳  【多文化おやつ】	米、さとう、ごま油 ごま、餃子の皮 バター	さば、みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳	しょうが、もやし、豆苗 にんじん、のり、ねぎ りんご、にんにく、玉ねぎ キャベツ	みりん、しょう油 中華だし、塩 カレー粉
29	木	いちごジャムサンド バッファローチキン 花野菜サラダ 白菜のクリームスープ 清見オレンジ	手作りふりかけおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 片栗粉、油 バター、さとう ごま油、米、ごま	鶏もも肉 スキムミルク ちりめん、花鰹 牛乳	にんにく、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 清見オレンジ、青のり	塩、ケチャップ 酢、しょう油 クリームシチュー

