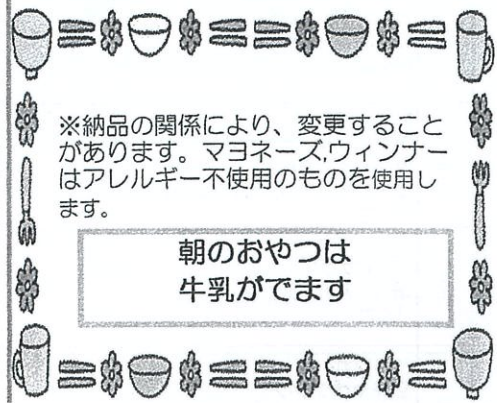




【今年度、初めて出る食材】

●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
●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

- ・かじき(9日)・いんげん(10日)
- ・そら豆(16日)・メロン(17日)
- ・レタス(18日)・じゃが芋フレーク(24日)
- ・高野豆腐(25日)
- ・はちみつ(28日)・おかひじき(29日)



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	火	きつねうどん 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	うどん、さとう 小麦粉、油、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 食パン、バター	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 たまねぎ、パセリ、りんご 青のり	出汁、しょう油 みりん、塩
2	水	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、パン粉、油 さとう スパゲティ	鮭 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、にんじん こんにやく、キャベツ しめじ、りんご たまねぎ りんご	塩、こしょう 出汁、しょう油 コンソメ、ケチャップ
3	木	ジャムパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン じゃが芋、油 小麦粉、米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ、ツナ缶 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、わかめ にんじん りんご	ケチャップ、塩 酢、塩、しょう油 コンソメ
4	金	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	肉味噌うどん 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、うどん	豚もも肉 花鰹 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ほうれん草、コーン、えのき りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり	しょう油、料理酒 塩、出汁 みりん
5	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	ゼリー、おかし 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし たまねぎ、りんご オレンジジュース	料理酒、しょう油 塩、出汁 寒天
6	日						
7	月	ごはん たらの味噌焼き 小松菜の納豆和え 中華スープ(わかめ・えのき) りんご	きなこ蒸しパン 牛乳	米、さとう、ごま、油 ホットケーキミックス	たら、白味噌 挽き割り納豆、しらす きなこ、豆乳 牛乳	小松菜、にんじん わかめ、えのき りんご	みりん、料理酒 しょう油、酢 出汁、中華だし
8	火	ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 米	豚小間肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、にんじん りんご、ひじき	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、 塩、みりん、料理酒 しょう油
9	水	ごはん かじきのから揚げ わかめの酢の物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) りんご	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、やきそば麺	かじき、しらす 絹ごし豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	きゅうり、わかめ ほうれん草 たまねぎ、にんじん、もやし 青のり りんご	しょう油、料理酒 しょうが、酢、塩 出汁、中濃ソース
10	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(切干し・人参) りんご	揚げパン 牛乳	米、マーマレードジャム じゃが芋、油 ロールパン さとう	鶏もも肉 白味噌 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 切干し大根、りんご	しょう油、料理酒 塩、コンソメ 出汁、
11	金	ごはん ミートローフ 切干しの和え物 清汁(わかめ・えのき) りんご	米粉人参ケーキ 牛乳	米、油、パン粉 さとう、米粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり、もやし わかめ、えのき りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁 ベーキングパウダー
12	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・小松菜) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋、麩 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ 青のり、小松菜、りんご	みりん、しょう油 塩、出汁 しょうが、にんにく
13	日						

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	月	豆乳ちゃんぽん麺 ちくわのきんぴら ひじきのマヨサラダ りんご	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺 油、ごま エッグケアマヨネーズ 米、もち米	豚小間肉、ちくわ 白味噌、豆乳 ツナ缶、鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン、しらたき ひじき、きゅうり、りんご ごぼう	鶏がらだし、しょう油 塩、料理酒 みりん
15	火	ジャムパン ポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト コーンスープ(小松菜・コーン) りんご	チャーハン 牛乳	食パン じゃが芋、油 さとう、米、ごま油 いちごジャム	鶏小間肉 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、こまつな りんご	カレー粉、塩、こしょう 酢、コンソメ 中華だし
16	水	豚すき焼き丼 ポテトサラダ 清汁(人参・玉ねぎ) りんご	そら豆、せんべい 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、焼き豆腐 牛乳	たまねぎ、しらたき にんじん、きゅうり そらめ りんご	しょう油、みりん 出汁、塩
17	木	チキンカレー 春キャベツサラダ メロン	あじさい寒天 牛乳	米、カレールウ じゃが芋、油 さとう	鶏小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 春キャベツ、きゅうり、コーン メロン りんごジュース ぶどうジュース、寒天	しょう油、酢
18	金	タコライス スパゲティサラダ コンソメスープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、片栗粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖	豚ひき肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	たまねぎ、レタス、トマト にんじん、きゅうり、キャベツ りんご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 塩、コンソメ
19	土	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	ツナのおにぎり 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 麩 油	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり りんご	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、出汁
20	日						
21	月	ごはん 豚レバーの竜田揚げ ナムル 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ツナカレーおにぎり 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、片栗粉 ごま油	豚レバー しらす、油揚げ 白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、もやし、えのき 大根 パセリ りんご	しょう油、塩 みりん、出汁 カレー粉
22	火	なすとひき肉のカレー 和風ドレッシングサラダ りんご	フライドポテト ジュース(保護者会)	米、カレールウ 油、 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	豚ひき肉	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり りんご	酢、しょう油
23	水	ごはん 鮭のオーロラソース焼き きゅうりのツナ和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	クッキー 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま 小麦粉、油	鮭 ツナ缶 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	たまねぎ、コーン、パセリ きゅうり、わかめ、ツナ缶 なめこ りんご	ケチャップ、酢 しょう油、
24	木	ロールパン チキンソテー シェルマカロニサラダ じゃが芋のポタージュ りんご	スポンジケーキクリーム添え 牛乳	ロールパン、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいもフレーク シェルマカロニ ホットケーキミックス、梅ジャム	鶏もも肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん きゅうり りんご	塩、酢、レモン汁 ベーキングパウダー にんにく
25	金	ごはん マーボー茄子 もやしサラダ 中華スープ りんご	じゃこトースト 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ごま 食パン	豚ひき肉、高野豆腐 白味噌 牛乳 ピザ用チーズ ちりめん	にんじん、たまねぎ、なす もやし、きゅうり 白菜、春雨、りんご	しょう油、酢 中華だし、塩
26	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	大学芋 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、さつま芋、黒ごま	豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、刻みのり キャベツ、たまねぎ、 りんご	しょう油、出汁
27	日						
28	月	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	はちみつきなこ蒸しパン 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ ホットケーキミックス はちみつ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、干しいたけ ほうれん草 白菜、りんご	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん しょうが焼き おかひじきマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) りんご	納豆そうめん 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ そうめん	豚小間肉 油揚げ、白味噌 挽き割り納豆 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが おかひじき、コーン なす ねぎ りんご	しょう油、料理酒 塩、出汁 みりん
30	水	ごはん のしどり じゃが芋のカレーソテー 清汁(人参・ほうれん草) りんご	ふりかけごはん 牛乳	米、パン粉 さとう、片栗粉 じゃが芋、米、ごま油 ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 花鰹、しらす 牛乳	にんじん、ほうれん草 たまねぎ、ピーマン 青のり りんご	出汁、しょう油、みりん 塩、カレー粉

