

【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

・ 28日は、子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。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**朝のおやつは
牛乳がでます**

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	金	ごはん 豆腐の松風焼き マゼドアンサラダ 清汁(大根・小松菜) りんご	オレンジゼリー 牛乳	米、さとう、油 ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん、 きゅうり、大根、小松菜 りんご、オレンジジュース	塩、しょう油 出汁、寒天
2	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干・小松菜) 清見オレンジ	リンゴのコンポート 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、さつま芋	豚ロース、白味噌 豆乳 豆乳クリーム 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、切干大根 小松菜、清見オレンジ	しょう油、みりん しょうが、にんにく 出汁
3	日						
4	月	ポークカレー フレンチサラダ でこぼん	米粉豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう 米粉、片栗粉	豚小間肉 豆乳 絹豆腐 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶 でこぼん	カレールウ 塩、酢 ベーキングパウダー
5	火	ごはん 鮭の味噌焼き 大豆サラダ 清汁(白菜・人参) 清見オレンジ	かやくごはん 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ	大豆水煮 鮭、白味噌 ツナ缶、油揚げ 牛乳	にんじん、白菜 きゅうり、キャベツ こんにやく、コーン 清見オレンジ	出汁、しょうゆ、みりん 塩、料理酒
6	水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、マーメレードジャム 油、さとう、ごま	鶏もも肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	にんじん、こんにやく、ごぼう ピーマン、なめこ、わかめ りんご	しょう油、料理酒 みりん、出汁 塩
7	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 清汁(わかめ・えのき) 清見オレンジ	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、片栗粉、さとう 南瓜 油	絹豆腐 豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき きゅうり、コーン、わかめ えのき、清見オレンジ にら	塩、しょう油、みりん 出汁、酢
8	金	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	お菓子2種 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、 さとう	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 たまねぎ、清見オレンジ	しょう油、料理酒 塩、出汁
9	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	豆乳プリン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油、春雨 ごま油、黒砂糖	豚小間肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、キャベツ りんご	しょう油、出汁 酢
10	日						
11	月	ごはん たらの香味焼き 筑前煮 味噌汁(小松菜・油揚げ) りんご	ぶどうゼリー 牛乳	米、油 さとう	たら、油揚げ ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、こんにやく しめじ、いんげん、小松菜 りんご、ぶどうジュース	塩、しょう油 出汁 かんてん
12	火	ごはん 豆腐のミートグラタン わかめサラダ コーンスープ 清見オレンジ	中華おこわ 牛乳	米、米粉 油 ごま油、さとう、 米、もち米	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、わかめ クリームコーン、清見オレンジ しめじ	塩、コンソメ ケチャップ、しょう油 酢、料理酒
13	水	豚肉きのこ丼 切干しのマヨ和え もやしスープ(もやし・にら) 清見オレンジ	ふりかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、	豚ひき肉 ツナ缶 花鰹、ちりめん 牛乳	キャベツ、たまねぎ、えのき しめじ、切干大根、きゅうり もやし、にら、清見オレンジ 青のり	出汁、しょう油、みりん 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	
14	木	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 小松菜の海苔和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) でこぼん	フライドポテト 牛乳	米、ごま油、片栗粉 さとう、じゃがいも 油	鶏小間肉 白味噌 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、小松菜 もやし、にんじん、刻みのり 白菜、でこぼん	塩麴、料理酒、しょう油 にんにく、しょうが 出汁
15	金	ごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) でこぼん	かぼちゃ寒天 牛乳	米、片栗粉 油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう、かぼちゃ	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳生クリーム 牛乳	きゅうり、にんじん なめこ、でこぼん	塩、出汁 しょう油 しょうが 酒、塩、酢
16	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油、かぼちゃ さとう	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌、油揚げ ツナ缶 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ、りんご	料理酒、しょう油、塩 出汁
17	日						
18	月	チキンカレー コールスロー りんご	大学芋 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	カレールウ 塩、酢
19	火	ごはん 豚肉の味噌炒め シルバーサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	いももち 牛乳	米、さとう、油 春雨 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 豆乳 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし にんじん、きゅうり、ねぎ りんご	みりん、料理酒 塩、中華だし しょう油
20	水	ごはん 豚レバーの竜田揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋、ビーフン	豚レバー 花鰹、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、にんじん、もやし りんご、ピーマン	しょう油、しょうが 出汁、中華だし 塩
21	木	ごはん 鮭のタルタル焼き ごまじゃこサラダ けんちん汁 清見オレンジ	チャーハン 牛乳	米、油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ごま	鶏小間肉 鮭、ちりめん 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	大根、ごぼう、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、パセリ キャベツ、小松菜、きゅうり 清見オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、酢、中華だし
22	金	肉味噌丼 春雨サラダ スープ(キャベツ・もやし) りんご	米粉クッキー 牛乳	米、さとう、片栗粉 春雨 エッグケアマヨネーズ 上新粉、米粉、油	豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、しめじ、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、コーン キャベツ、もやし、りんご	料理酒、しょう油、 塩、コンソメ ベーキングパウダー
23	土	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	りんごゼリー 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、わかめ、 清見オレンジ りんごジュース	しょう油、中華だし 酢、出汁 寒天
24	日						
25	月	ごはん たらのマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・人参) 清見オレンジ	五平餅 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう ごま	たら ツナ缶 白味噌 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 小松菜、にんじん 清見オレンジ	塩、コンソメ、しょう油 カレー粉、出汁
26	火	ごはん 炒り豆腐 野菜スティック 味噌汁(わかめ・えのき) 清見オレンジ	チャプチェ 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま油 春雨	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豚もも肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 きゅうり、えのき、清見オレンジ わかめ にら	しょう油、塩 出汁 コンソメ
27	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・人参) りんご	まぜごはん 牛乳	米、油 さとう、ごま、ごま油	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム缶 トマト缶、ほうれん草、もやし きゅうり、白菜、にんじん しめじ	ケチャップ、コンソメ 塩、しょう油、にんにく 料理酒、みりん
28	木	こいのぼりハヤシライス 春キャベツのみそマヨ和え でこぼん	米粉のキャロットケーキ 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米粉	豚バラ肉 油揚げ、白味噌 豆乳、豆乳クリーム 牛乳	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース トマト缶、春キャベツ、でこぼん	ハヤシルウ 塩 ベーキングパウダー
29	金	昭和の日					
30	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉吹き芋 味噌汁(えのき・豆腐) 清見オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋	豚小間肉、油 木綿豆腐、白味噌 花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ缶 えのき、清見オレンジ	ケチャップ、塩 出汁、しょうゆ