



## 【今年度、初めて出る食材】

- ・小豆 (6日) ・かぶ (19日)
- ・なす (21日) ・納豆 (24日)
- ・ゆかり (28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、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

朝のおやつは  
牛乳、おかしがです

※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。

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	日						
2	月	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの海苔炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 清見オレンジ	リンゴのコンポート 牛乳	米、油、かぼちゃ さとう	鮭 白味噌 牛乳 豆乳クリーム	キャベツ、しめじ、刻みのり 玉ねぎ 清見オレンジ りんご	塩、みりん、しょう油 出汁、しょう油レモン汁
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	ツナカレー 春雨サラダ りんご	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 油、米粉 春雨 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、ゆで小豆	ツナ缶 牛乳 豆乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、人参 りんご	カレールウ しお、
7	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、ごま	豚ひき肉 ツナ缶 白味噌 鮭フレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ、キャベツ りんご	しょう油、酢、出汁
8	日						
9	月	ごはん 鶏肉の香味焼き カレーきんぴら 清汁(だいこん・ちくわ) りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	じゃがいも さとう、米、ごま	ちくわ、鶏もも肉 ダイスチーズ 花鰹 牛乳	大根、にんじん、たまねぎ ピーマン りんご	出汁、しょう油 みりん、塩、カレー粉
10	火	ごはん しょうが焼き ひじき煮豆 味噌汁(切干し・人参) りんご	カレーピラフ 牛乳	米、さとう	豚小間肉、鶏ひき肉 大豆煮豆、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン ひじき、こんにゃく、切干大根 りんご	しょうが、しょう油 料理酒、出汁 カレー粉、コンソメ
11	水	ごはん 松風焼き ごぼうサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	じゃがいも餅 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま、じゃが芋 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 白味噌、ちくわ 牛乳	ねぎ、にんじん、ごぼう きゅうり、わかめ りんご	塩、酢、 出汁、しょう油 ケチャップ
12	木	ごはん 鶏じゃがグラタン ツナサラダ 豆乳スープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉 パルメザンチーズ 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、にんじん ねぎ りんご	酢、しょう油 コンソメ、塩
13	金	ごはん たらの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え 春雨スープ りんご	チキンナゲット 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ 春雨	たら、白味噌 花鰹 鶏ささみ、木綿豆腐 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 玉ねぎ、オレンジ りんご	塩、しょう油 コンソメ、ケチャップ
14	土	ごはん 豚大根 もやしの三杯酢 味噌汁 りんご	ゼリー 牛乳	米、さとう	豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく もやし、きゅうり、わかめ りんご、オレンジジュース	しょうが、しょう油 みりん、酢、出汁 寒天、レモン汁
15	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	
16	月	ビビンバ 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	豆乳プリン 牛乳	米、さとう、油、ごま 黒砂糖 春雨	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん、大根 コーン、きゅうり、ねぎ りんご	塩、酢、しょう油 にんにく、中華だし
17	火	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ ナムル コンソメスープ(コーン、小松菜) りんご	わかめごはん 牛乳	米、米粉、油 さとう、ごま	鶏もも肉 ちりめん 牛乳	たまねぎ、トマト缶 もやし、きゅうり、にんじん コーン、小松菜 わかめ りんご	塩、コンソメ 酢、しょう油、鶏がらだし 料理酒、みりん
18	水	ごはん チリコンカン 野菜スティック コーンスープ りんご	炊き込みご飯 牛乳	油 エッグケアマヨネーズ 米	大豆水煮、豚ひき肉 白味噌、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶、きゅうり にんじん、クリームコーン りんご、しめじ	にんにく、しょうが 中濃ソース、ケチャップ しょう油、カレー粉 塩、コンソメ、みりん 料理酒
19	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁(かぶ・えのき) りんご	芋ようかん 牛乳	米、油、米粉 さとう、さつま芋 じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、グリーンピース かぶ、かぶの葉、えのき りんご	塩、出汁、しょう油 寒天
20	金	ごはん 蒸し鶏(ねぎ味噌ソース) ビーフのおかかマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) りんご	大学芋 牛乳	米、さとう、すりごま ビーフ、さつま芋 エッグケアマヨネーズ 油、黒ごま	鶏もも肉、白味噌 花鰹 牛乳	ねぎ、コーン、きゅうり、 にんじん、えのき、わかめ りんご	料理酒、塩、出汁 しょう油
21	土	ごはん 生揚げのカレー炒め シルバーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご	米粉マフィン 牛乳	米、油 春雨 エッグケアマヨネーズ 米粉、さとう	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ ビーマン、きゅうり、コーン なす、りんご	塩、カレー粉、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
22	日						
23	月	ごはん たらのごま味噌焼き ポテトサラダ 清汁(きゃべつ・わかめ) りんご	ケチャップライス 牛乳	油、さとう ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉、たら 白味噌、ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ ビーマン りんご	出汁、塩、しょう油 みりん、ケチャップ コンソメ
24	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、油 さとう、ビーフン	鶏ひき肉、豚ひき肉 しらす、挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、大根 もやし、にら りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ 酢
25	水	ごはん ポークチャップ サワークラフト コンソメスープ りんご	しらすの混ぜごはん 牛乳	油、米 さとう、ごま	豚小間肉 しらす 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、りんご、小松菜	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
26	木	ごはん レバーの竜田揚げ 切干し大根の煮物 清汁(人参・ほうれん草) りんご	お菓子2種 牛乳	米、片栗粉、油 さとう	豚レバー 油揚げ 牛乳	切干し大根、にんじん ほうれん草 りんご	しょうが、しょう油 みりん、出汁 塩
27	金	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきのナムル 中華スープ りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 油、ごま、ごま油 米粉、粉糖	鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳	もやし、ひじき、にんじん きゅうり、ちんげんさい りんご	しょう油、みりん 料理酒、しょうが 鶏がらだし、塩 ベーキングパウダー ココア
28	土	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、さとう	豚小間肉 花鰹 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、なめこ りんご	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁 ゆかり
29	日						
30	月	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 大根スープ りんご	五平餅 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉 ごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、ちりめん きなこ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら キャベツ、小松菜、きゅうり 大根、たまねぎ、干しいたけ りんご	しょう油、酢 出汁、中華だし
31	火	ポークカレー コールスロー りんご	ぶどうゼリー 牛乳	米、じゃが芋 油、 エッグケアマヨネーズ さとう	豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ りんごジュース りんご	しお、酢 寒天

