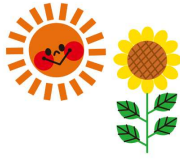
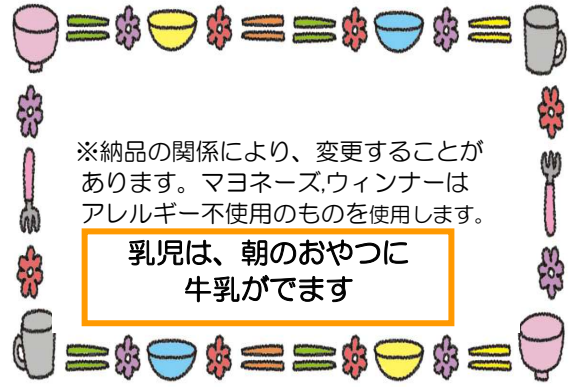


## 【今年度、初めて出る食材】



- 梨 (18日)
- 鰯 (18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



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	月	中華丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ すいか	ゆでとうもろこし 牛乳	米、さとう、片栗粉 油、ごま	豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 白菜、絹さや、ブロッコリー もやし、ねぎ、わかめ すいか、とうもろこし	料理酒、しょう油 酢、中華だし、出汁
2	火	ごはん 生揚げのカレー炒め ビーフンサラダ 味噌汁(たまねぎ・なす) りんご	豆乳ココアプリン 牛乳	米、油、ビーフン エッグケアマヨネーズ さとう	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、花鰹 牛乳 豆乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、なす りんご	塩、カレー粉、しょう油 出汁 寒天、ココア
3	水	ジャムパン じゃがいものトマト煮 もやしサラダ コンソメスープ りんご	青菜としらすのまぜごはん 牛乳	食パン じゃが芋、油、さとう 米、ごま油、ごま いちごジャム	鶏小間肉 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり コーン、キャベツ、りんご 小松菜	しょう油、酢、コンソメ
4	木	ごはん 豚レバーの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(人参・小松菜) すいか	炒めビーフン 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、さとう、かぼちゃ ビーフン	豚レバー、豚ひき肉 白味噌 牛乳	ピーマン、人参、小松菜 しょうが、 玉ねぎ	料理酒、しょう油 出汁 塩、鶏がらだし
5	金	ごはん 鱈の塩麹焼き きんぴらごぼう 味噌汁(玉ねぎ・えのき) りんご	ドライカレートースト 牛乳	食パン 米、油、さとう ごま	鱈 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、玉ねぎ、えのき パセリ りんご	塩麹、しょう油 みりん、料理酒 出汁、ケチャップ 中濃ソース、カレー粉
6	土	ごはん 豆腐の肉あんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・わかめ) りんご	米粉いちごジャム蒸しパ 牛乳	米、油、米粉 さとう、片栗粉 じゃが芋 イチゴジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、青のり 切干大根、わかめ、りんご	しょう油、中華だし 塩、出汁 ベーキングパウダー
7	日						
8	月	わかめうどん 鶏肉の照り焼き きゅうりとちくわのサラダ メロン	ツナピラフ 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米	油揚げ 鶏もも肉、ちくわ ツナ缶 牛乳	わかめ、にんじん、ねぎ きゅうり 玉ねぎ、パセリ メロン	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒、コンソメ
9	火	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 切干大根のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	お菓子2種 牛乳	米、片栗粉 さとう、かぼちゃ	鶏ひき肉 木綿豆腐、花鰹 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しょうが、切干大根 小松菜、にんじん、りんご	料理酒、酢、しょう油 塩、出汁
10	水	ごはん たらのマヨコーン焼き ひじき炒り煮 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) りんご	チーズ芋餅 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ さとう、じゃが芋 片栗粉	たら、大豆水煮 ちくわ、厚揚げ 白味噌、豆乳 ピザ用チーズ 牛乳	コーン、パセリ ひじき、にんじん、キャベツ りんご、青のり	塩、出汁、しょう油
11	木	<b>海の日</b>					
12	金	ごはん ホイコーロー シルバーサラダ 中華スープ(人参・チンゲン菜) りんご	納豆そうめん 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉、春雨 エッグケアマヨネーズ そうめん	豚小間肉 白味噌 挽き割り納豆 牛乳	ねぎ、しょうが、にんじん きゅうり、コーン、 キャベツ・赤ピーマン	料理酒、しょう油 塩、出汁、中華だし みりん
13	土	ごはん 豚大根 わかめの酢の物 味噌汁(きゃべつ・油揚げ) りんご	ゼリー 牛乳	米、さとう 油	豚小間肉 ちりめん、白味噌 油揚げ 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、わかめ キャベツ りんご オレンジジュース	出汁、しょう油、みりん 酢、塩 寒天
14	日						
15	月	ツナカレー 大豆サラダ すいか	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 油 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま	ツナ缶 大豆水煮 鮭フレーク 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり コーン、わかめ すいか、とうもろこし	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース

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	火	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) すいか	チヂミ 牛乳	米、さとう、ごま油 米粉、片栗粉	鶏もも肉、ピザ用チーズ 挽き割り納豆、ちりめん 油揚げ、白味噌 牛乳	パセリ、小松菜、にんじん 大根、ねぎ、にら きゅうり すいか	塩、しょう油、酢
17	水	ジャムパン 豚肉のケチャップ炒め じゃこサラダ 豆乳コーンスープ すいか	かやくごはん 牛乳	食パン さとう、米、ごま いちごジャム	豚小間肉 ちりめん、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム缶、キャベツ 小松菜、きゅうり、こんにやく コーン、パセリ、にんじん すいか	ケチャップ、しょう油 塩、酢、コンソメ 料理酒、みりん 出汁
18	木	ごはん 鱈のカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(キャベツ・コーン) 梨	ひじきおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、米	鱈、白味噌 油揚 牛乳	トマト、きゅうり、キャベツ コーン、梨、ひじき、にんじん 青のり	塩、しょう油、みりん 酢、出汁 料理酒 カレー粉、コンソメ
19	金	ごはん ハンバーグ じゃが芋としめじのソテー コンソメスープ 梨	イチゴクリームサンド パン耳ラスク 牛乳	米、砂糖 油、じゃが芋 いちごジャム	豚ひき肉、鶏ひき肉 豆乳生クリーム 牛乳	玉ねぎ しめじ、もやし、小松菜 梨	塩、ケチャップ 中濃ソース コンソメ
20	土	ごはん 豆腐チャンプルー ほうれん草おかか和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 梨	コーンフレークかりんとう 牛乳	米、ごま油 砂糖 じゃが芋 コーンフレーク	木綿豆腐 豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら ほうれん草、コーン 玉ねぎ、梨	料理酒、しょう油 塩、出汁
21	日						
22	月	ごはん 焼肉 高野豆腐の煮物 味噌汁(小松菜・切干し) 梨	スパゲティミートソース 牛乳	米、さとう、ごま油 片栗粉、 スパゲティ	豚小間肉 高野豆腐 白味噌 豚ひき肉 牛乳	もやし、ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、グリーンピース 小松菜、切干大根、梨 パセリ	しょう油、みりん 出汁、ケチャップ コンソメ、塩
23	火	冷やし坦々麺 たらのチーズ焼き わかめサラダ 梨	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺、ごま油 さとう、ごま 油、米、もち米	豚ひき肉 白味噌、豆乳 ピザ用チーズ 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、チンゲン菜、コーン もやし、きゅうり、わかめ 梨、ごぼう、にんじん	しょう油、中華だし 塩、酢、料理酒
24	水	ごはん 鶏肉の味噌マヨ炒め 春雨サラダ 清汁(わかめ・ねぎ) メロン	米粉ココア蒸しパン 牛乳	米、春雨、さとう エッグケアマヨネーズ ごま油 米粉、油	鶏小間肉、白味噌 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	玉ねぎ、にんじん、プロッコリー きゅうり、コーン、わかめ ねぎ、メロン	みりん、酢、しょう油 出汁、塩、ココア ベーキングパウダー
25	木	スタミナ丼 かぼちゃサラダ 豆腐スープ 梨	餃子の皮のプチピザ 牛乳	米、さとう、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ ぎょうざの皮	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ缶、ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、パプリカ、にら にんにく、きゅうり、にんじん パセリ、わかめ、梨 コーン	料理酒、しょう油 コンソメ、塩 出汁、中華だし ケチャップ
26	金	ごはん 豆腐の田楽 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ) 梨	一口揚げうどん (お好み焼き風) 牛乳	米、さとう、片栗粉 じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ うどん	鶏ひき肉、木綿豆腐 白味噌 花鰹 牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、玉ねぎ 青のり 梨	しょう油、みりん 出汁、塩 中濃ソース
27	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(油揚げ・わかめ) 梨	ぶどうゼリー 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、わかめ ぶどうジュース 梨	しょう油、出汁 寒天
28	日						
29	月	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め キャベツのツナ和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ) 梨	焼そば 牛乳	米、ごま油、さとう ごま、焼そば麺	豚小間肉、豚ひき肉 ツナ缶 厚揚げ、白味噌 牛乳	もやし、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、いんげん、にんじん なめこ、玉ねぎ、青のり 梨	しょう油、塩、しょうが 出汁、中濃ソース
30	火	ごはん 鶏肉の甘酢マヨ焼き 切干し大根炒め煮 白菜スープ 梨	カレーまん風蒸しパン 牛乳	米、さとう、油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米粉	鶏むね肉、豚ひき肉 厚揚げ 豆乳 牛乳	切干大根、にんじん 白菜、玉ねぎ 梨	塩、しょう油、みりん 酢、出汁、コンソメ 塩、カレー粉、カレールウ ベーキングパウダー
31	水	夏野菜カレー 変わりサラダ メロン	ひまわり羹 牛乳	米、かぼちゃ 油、 ごま エッグケアマヨネーズ さとう	鶏もも小間 しらす 牛乳	にんじん、玉ねぎ、なす、ピーマン 小松菜、わかめ、コーン 刻みのり、メロン オレンジジュース ぶどうジュース	カレールウ、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、しょう油 寒天

