



## 【今年度、初めて出る食材】

・柿 (21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

※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。

**乳児さんは朝のおやつに牛乳がです**

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	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(わかめ・玉ねぎ) りんご	芋餅たこ焼き風 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 油	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、りんご 青のり	ケチャップ、鶏がらだし しょうゆ、出汁 塩、中濃ソース
2	金	甘辛ひき肉丼 もやしサラダ 味噌汁(高野豆腐・小松菜) 梨	りんごゼリー 牛乳	米、さとう、油	豚ひき肉 高野豆腐、白味噌 牛乳	ねぎ、しめじ、赤ピーマン しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、梨 リンゴジュース	みりん、しょう油 酢、出汁 寒天
3	土	ごはん 鶏肉の味噌炒め 大豆サラダ 清汁(わかめ・ねぎ) りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ごま油 エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 大豆水煮、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、わかめ りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁 ゆかり
4	日						
5	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおひたし 味噌汁(わかめ・人参) 梨	スパゲッティミートソース 牛乳	米、油、さとう スパゲティ	鶏小間肉 花鰹、白味噌 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 白菜、ほうれん草、にんじん わかめ 梨	酢、しょう油、 出汁
6	火	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 切干大根のマヨ和え 清汁(大根・わかめ) りんご	じゃこおにぎり 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう	大豆水煮、鶏ひき肉 ツナ缶、 ちりめん、花鰹 牛乳	ごぼう、にんじん、大根 切干大根、きゅうり わかめ、りんご	塩、しょう油、料理酒 出汁
7	水	ごはん たらのもみじ焼き じゃが芋のソース炒め 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 梨	炒めビーフン 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、ビーフン	たら、豚小間肉 厚揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、青のり 小松菜、玉ねぎ ピーマン、もやし 梨、	しょう油 ウスターソース 出汁、中華だし
8	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き ねばねばサラダ コンソメスープ 梨	みそポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 じゃが芋 油	鶏もも肉 ピザ用チーズ 挽き割り納豆 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草 にんじん、オクラ、大根 きゃべつ、コーン 梨、	ケチャップ しょう油、出汁、塩 料理酒、みりん コンソメ
9	金	ごはん 炒り豆腐 大根サラダ 清汁(えのき・人参) りんご	中華おこわ 牛乳	米 油 さとう、ごま油、ごま もち米	豚ひき肉、 木綿豆腐 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ 大根、にんじん、きゅうり もやし、キャベツ、ほうれん草 えのき、しめじ りんご	塩、みりん 酢、しょう油、 料理酒
10	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	米粉蒸しパン 牛乳	米、さとう 米粉、油 いちごジャム	高野豆腐、鶏小間肉 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、いんげん ほうれん草、もやし、わかめ 玉ねぎ、りんご	出汁、しょう油
11	日						
12	月	ごはん ヤンニョムチキン ひじきサラダ 清汁(春雨・小松菜) 梨	五平餅 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、春雨 ごま	鶏もも肉 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、小松菜、梨	料理酒、ケチャップ みりん、しょう油 酢、出汁
13	火	ごはん もやしハンバーグ 人参としらすのしりしり 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	ハッシュポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま、かぼちゃ じゃが芋、片栗粉 油	豚ひき肉、木綿豆腐 ちりめん、白味噌 牛乳	もやし、にんじん、玉ねぎ りんご	料理酒、しょう油 みりん、塩 出汁
14	水	ジャムパン ポテトグラタン ツナサラダ 豆乳スープ りんご	きのこごはん 牛乳	食パン イチゴジャム じゃが芋、油 米、ごま	豚ひき肉 ピザ用チーズ、ツナ缶 豆乳 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ わかめ、コーン、にんじん りんご、えのき、しめじ	ケチャップ、塩 酢、しょう油、コンソメ

日	曜	食卓メニュー	パンの種類	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	調味料
15	木	大豆入りドライカレー じゃこサラダ コーンスープ りんご	オレンジゼリー 牛乳	米 さとう	豚ひき肉、大豆水煮 ちりめん、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶 キャベツ、小松菜、きゅうり コーン、パセリ りんご、オレンジジュース	カレールウ コンソメ、酢、しょう油 寒天
16	金	ごはん 鱈のタルタル焼き 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(切干・えのき) 梨	黒ごまきなこクッキー(米粉) 牛乳	米、油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう、米粉、バター 黒ごま、さとう	鱈、厚揚げ 鶏ひき肉 白味噌 きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、切干大根 たまねぎ えのき、梨	塩、みりん、しょう油 出汁、
17	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) 梨	コーンフレークかりんとう 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ、さとう コーンフレーク	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌、油揚げ 牛乳	にんじん、もやし、にら わかめ、梨	しょう油、料理酒 出汁
18	日						
19	月	<b>敬老の日</b>					
20	火	カレーうどん 鱈の味噌焼き さつま芋サラダ りんご	ふりかけご飯 牛乳	うどん さとう、油、片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚小間肉、鱈 白味噌、ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、りんご、青のり	出汁、みりん、しょう油 カレー粉、塩 料理酒
21	水	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(大根・人参) 柿	きな粉トースト 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつま芋、ごま 食パン、バター	豚小間肉 白味噌 きな粉 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、大根、にんじん 柿	しょう油、みりん 出汁
22	木	納豆ビビンバ丼 キャベツの中華サラダ 中華スープ りんご	おはぎ 牛乳	米、さとう、ごま ごま油 もち米、黒ごま	鶏ひき肉 挽き割り納豆 きな粉 牛乳	玉ねぎ、しょうが、ほうれん草 もやし、キャベツ、きゅうり わかめ、にんにく、刻みのり コーン、にんじん、りんご	しょう油、料理酒 中華だし、鶏がらだし
23	金	<b>秋分の日</b>					
24	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(油揚げ・もやし) 梨	ぶどうゼリー 牛乳	米、さとう、じゃが芋 油、エッグケアマヨネーズ 油	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり、もやし、梨 ぶどうジュース 寒天	しょう油、出汁 塩
25	日						
26	月	ごはん レバーの竜田揚げ 小松菜と油揚げのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・豆腐) 柿	冷やしそうめん 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま そうめん	豚レバー、油揚げ 木綿豆腐、白味噌 牛乳	しょうが、小松菜、にんじん 玉ねぎ、きゅうり、ねぎ 柿	しょう油、出汁 塩
27	火	ポークカレー 和風サラダ りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米、じゃが芋、油 ごま油、ごま	豚小間肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ もやし、わかめ、きゅうり コーン、りんご、ひじき	カレールウ コンソメ 中濃ソース、酢 しょう油、中華だし
28	水	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ もやし三杯酢 味噌汁(大根・油揚げ) 梨	お菓子2種 牛乳	米、片栗粉、油 さとう	鶏ひき肉、木綿豆腐 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、だいこん	出汁、しょうゆ、 みりん、酢、塩
29	木	ジャムパン ポークビーンズ 切干サラダ キャベツの豆乳スープ りんご	コーンピラフ 牛乳	食パン イチゴジャム 油、さとう、ごま油 米	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 ピーマン、切干大根 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ りんご、コーン	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、塩 コンソメ
30	金	ごはん アジの味噌照り焼き ポテトサラダ 清汁(豆腐・ねぎ) 梨	焼そば 牛乳	米、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 焼そば麺	あじ、白味噌 木綿豆腐、 豚小間肉 牛乳	にんじん、きゅうり ねぎ、梨、玉ねぎ、青のり	料理酒、みりん しょう油、塩、出汁 中濃ソース

