



【今年度初めて出る食材】

- ・カリフラワー (15日)
- ・ぶり (22日)
- ・いちご (23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

※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。

乳児は朝のおやつに牛乳がでます

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	木	ごはん たらきのこあん さつま芋サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ミートパスタ 牛乳	米 片栗粉・砂糖 エッグケアマヨネーズ さつまいも・油 マカロニ	たら 油揚げ 豚ひき肉 みそ 牛乳	にんじん・えのきたけ しめじ・きゅうり だいこん・パセリ りんご たまねぎ・トマト	食塩 醤油 みりん 食塩・出汁 コンソメ
2	金	マーボ豆腐丼 わかめの酢の物 春雨スープ みかん	米粉ココア蒸しパン 牛乳	米・ごま油 砂糖・片栗粉 はるさめ 米粉 油	絹豆腐 しらす・豚ひき肉 みそ 豆乳 牛乳	にんじん ねぎ きゅうり わかめ みかん	中華味 醤油 酢・食塩 コンソメ・ココア ベーキングパウダー
3	土	ごはん 鶏肉の五目炒め スパゲティサラダ 味噌汁(切干・人参) りんご	ぶどうゼリー 牛乳	米・こんにやく 油・砂糖 片栗粉・ブドウジュース スパゲティ エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 みそ 牛乳	にんじん・れんこん インゲン・きゅうり キャベツ 切干大根 りんご	出汁 醤油 食塩 粉寒天
4	日						
5	月	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ブロッコリーのマヨネーズサラダ 味噌汁(厚揚げ・小松菜) みかん	さつま芋のゴマからめ 牛乳	米・片栗粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ さつまいも 油・ごま	豚ひき肉 厚揚げ しらす みそ 牛乳	たまねぎ ブロッコリー パプリカ にんじん・こまつな みかん	食塩 醤油 酒 みりん 出汁
6	火	ジャムパン じゃが芋のカントリー煮 小松菜のツナナムル 和風コーンスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン・イチゴジャム じゃがいも 油・砂糖 ごま油 片栗粉	豚小間肉 ツナ 油揚げ 牛乳	にんじん・こまつな たまねぎ・もやし ひじき・パセリ きゅうり・りんご コーン	コンソメ・ケチャップ ウスターソース 醤油 鶏がら出汁 食塩
7	水	わかめご飯 鮭と白菜クリームシチュー 大根ごまサラダ りんご	ツナピラフ 牛乳	米 油 米粉 エッグケアマヨネーズ ごま	鮭 ツナ みそ 豆乳 牛乳	はくさい・たまねぎ しめじ・コーン ブロッコリー だいこん・わかめ りんご・にんじん	わかめご飯の素 コンソメ 食塩 醤油
8	木	あんかけ焼きそば ごぼうサラダ コンソメスープ(もやし・チンゲン菜) りんご	フライドポテト 牛乳	焼きそば麺 ごま油・油 砂糖・片栗粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	豚小間肉 牛乳	はくさい・たまねぎ にんじん・ごぼう きゅうり もやし・チンゲン菜 りんご	鶏ガラ 醤油 食塩 コンソメ
9	金	ごはん チキン南蛮 ビーフンおなかマヨ和え 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	米粉スコーン 牛乳	米・片栗粉 油・砂糖 エッグケアマヨネーズ ビーフン 米粉	鶏モモ肉 花鰹 ちくわ 絹豆腐 豆乳・牛乳	たまねぎ コーン きゅうり・にんじん わかめ りんご	醤油 酢・みりん 出汁 食塩・ポッカレモン ベーキングパウダー
10	土	ごはん 豚肉と白菜のごま炒め さつま芋の甘煮 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米 油・ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	豚小間肉 高野豆腐 みそ 鮭フレーク 牛乳	はくさい たまねぎ りんご	酒 醤油 みりん 出汁
11	日						
12	月	ごはん・手作りふりかけ 鶏肉の塩麹焼き シルバーサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんご	米粉ココアクッキー 牛乳	米・ごま 油・はるさめ エッグケアマヨネーズ じゃがいも・砂糖 米粉・バター	花鰹 鶏肉 みそ 豆乳・牛乳	あおのり にんじん きゅうり わかめ りんご	醤油 塩麹 みりん 食塩・出汁 ココア
13	火	ごはん コーンシュウマイ 野菜スティック(みそだれ) 中華スープ(キャベツ・人参) みかん	大学芋 牛乳	米・片栗粉 ごま油 さつまいも 油 砂糖	豚ひき肉 みそ 牛乳	たまねぎ コーン きゅうり・にんじん キャベツ・しょうが みかん・ごま	醤油 食塩 鶏がらだし
14	水	ごはん 鯖のカレーニエル 切り干し大根の煮物 味噌汁(里芋・わかめ) みかん	塩焼きそば 牛乳	米 薄力粉 油・砂糖 さといも 焼きそば麺	さば 油揚げ みそ 牛乳 豚ひき肉	切干し大根 にんじん・インゲン わかめ・みかん たまねぎ・もやし あおのり	醤油・酒 カレー粉 出汁 みりん 中華だし
15	木	ジャムパン ポトフ ツナとわかめのサラダ りんご	チーズおなかおにぎり 牛乳	食パン じゃがいも・ごま 油・ごま油 砂糖 イチゴジャム	鶏肉 ウィンナー ツナ 牛乳 チーズ	たまねぎ・キャベツ にんじん・ブロッコリー カリフラワー・わかめ きゅうり・りんご コーン	コンソメ 食塩 醤油 酢

16	金	ポークカレーライス キャベツの塩もみ みかん	2色団子風 牛乳	米・もち米 じゃがいも 油・さとう ごま	豚小間肉 牛乳 豚ひき肉 きな粉	にんじん・たまねぎ キャベツ きゅうり みかん にんにく・パセリ	カレーフレーク 食塩 コンソメ 醤油
17	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 ひじきのごま和え 清汁(かぶ・かぶ葉) りんご	ミルクプリン 牛乳	米 油 砂糖 白ごま	豚小間肉 みそ 牛乳	にんじん・ごぼう ピーマン・ひじき もやし かぶ りんご	醤油 みりん 出汁 食塩 粉寒天
18	日						
19	月	ごはん 豚レバーの香り揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜・わかめ) りんご	南瓜のスティックケーキ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚レバー ちりめん 納豆 みそ 豆乳・牛乳	ねぎ・しょうが こまつな にんじん・はくさい わかめ りんご・かぼちゃ	酒 醤油 出汁 酢 ベーキングパウダー
20	火	ごはん ミートボール(甘酢あん) 白菜サラダ 味噌汁(油揚げ・小松菜) みかん	さつま芋きなこスティック 牛乳	米 片栗粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ さつまいも	豚ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	たまねぎ はくさい にんじん・きゅうり こまつな みかん・りんご	ケチャップ 醤油 酢 食塩 出汁
21	水	ごはん 回鍋肉 粉吹き芋カレー風味 春雨スープ りんご	米粉ピザ 牛乳	米・油 砂糖・片栗粉 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま・米粉	豚小間 みそ 牛乳 豆腐・チーズ ウインナー	キャベツ・しょうが パプリカ ねぎ・にら りんご・パセリ ピーマン・たまねぎ	酒・醤油 カレー粉 中華だし ベーキングパウダー 食塩・ケチャップ
22	木	きつねうどん ぶりの塩焼き 南瓜のいとこ煮 みかん	骨太チャーハン 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま油	油揚げ ぶり あずき 牛乳 豚ひき肉・しらす	にんじん ねぎ ほうれんそう かぼちゃ みかん	出汁 醤油 みりん 食塩・酒 中華味
23	金	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ・クラッカー コーンスープ みかん	クリスマスケーキ 牛乳	米・油 片栗粉・じゃがいも エッグケアマヨネーズ クラッカー・砂糖 米粉・バター	鶏モモ肉 豆乳 牛乳 豆乳生クリーム クリームチーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・パプリカ しょうが・ほうれん草 コーン みかん・いちご	ケチャップ 食塩・醤油 みりん・コンソメ ココア ベーキングパウダー
24	土	ごはん 豆腐チャンプルー 大根そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	たたみどら焼き 牛乳	米 油 砂糖 米粉・こしあん イチゴジャム	木綿豆腐 豚小間・鶏ひき肉 みそ 豆乳・牛乳 絹豆腐	たまねぎ・こまつな だいこん キャベツ にんじん りんご	食塩・醤油 酒・みりん 出汁 ベーキングパウダー ポッカレモン
25	日						
26	月	ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根のマヨ和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) みかん	じゃこおにぎり 牛乳	米・油 砂糖 片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま・ごま油	厚揚げ 豚小間肉・ツナ みそ 牛乳 ちりめん・花鰻	にんじん・たまねぎ ピーマン・切り干し大根 きゅうり なめこ みかん	醤油 中華だし 出汁
27	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 りんご	炊き込みご飯 牛乳	米 砂糖 さといも 油	鶏モモ肉 みそ 高野豆腐 牛乳	だいこん・にんじん グリーンピース ごぼう・りんご えのきたけ ほんしめじ	酒 みりん 出汁 醤油 食塩
28	水	チキンカレーライス コーンサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	米 じゃがいも 油 食パン バター	鶏モモ小間 牛乳	にんじん・たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	カレーフレーク 酢 醤油 コンソメ
29	木	年末休園					
30	金	年末休園					
31	土	年末休園					

