



【今年度、初めて出る食材】

● ぽんかん (27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	日	元日					
2	月	年始休園					
3	火	年始休園					
4	水	ツナカレーライス 切干大根のサラダ りんご	豆乳寒天 苺ソースがけ 牛乳	米、じゃが芋 油 さとう、ごま油、ごま いちごジャム	ツナ 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、切干大根 きゅうり、わかめ、りんご	カレーフレーク 塩、酢、醤油 寒天
5	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) りんご	ステーキパイ(あんこ) 牛乳	米、油、さとう パイシート マーマレードジャム	鶏もも肉、大豆水煮 ちくわ、油揚げ、白味噌 牛乳、こしあん	ひじき、にんじん、こんにゃく 玉ねぎ、りんご しょうが	醤油、みりん 出汁
6	金	ごはん 松風焼き 三色なます 清汁(榎木茸・わかめ) みかん	米粉クッキー 牛乳	米、油、さとう 米粉、バター	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、青のり 大根、きゅうり、えのき わかめ、みかん いちご	塩、酢、醤油
7	土	ごはん ピーマン肉詰め マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ) りんご	七草おにぎり 牛乳	米、片栗粉 マカロニ ごま、ゴマ油 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 白味噌 牛乳	ピーマン、玉ねぎ きゅうり、にんじん、ねぎ りんご、わかめ、花鰹 小松菜、大根	ケチャップ、中濃ソース 塩、出汁 醤油
8	日						
9	月	成人の日					
10	火	ごはん 肉団子と白菜の煮物 小魚大豆 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	ぶどうゼリー 牛乳	米、片栗粉、春雨 さとう、さつま芋、ごま 里芋	鶏ひき肉 ちりめん、大豆水煮 白味噌 牛乳	玉ねぎ、白菜 ねぎ、みかん、しょうが ブドウジュース	塩、出汁、料理酒 醤油、寒天
11	水	ごはん サバの味噌煮 小松菜と竹輪の胡麻和え 根菜汁 みかん	おしるこ おかき 牛乳	米、さとう、ごま ごま油、片栗粉 さつま芋、生あられ	さば、白味噌 ちくわ、あずき 牛乳	しょうが、小松菜、にんじん 大根、ごぼう、しめじ、ねぎ みかん	みりん、醤油 塩、出汁
12	木	ごはん ダージパイ(台湾から揚げ) じゃが芋とツナの炒め物 コンソメスープ りんご	ジャンバラヤ(アメリカ) 牛乳	米 さとう、片栗粉、米粉 油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ オリーブ油	鶏むね肉、ツナ ウィンナー 牛乳	しょうが、にんにく、ピーマン 青のり、玉ねぎ にんじん りんご	醤油、料理酒、塩 中濃ソース、コンソメ みりん
13	金	サンマーマン きゃべつシュウマイ わかめとコーンのサラダ りんご	米粉スコーン 牛乳	焼きそば麺 油、片栗粉 オリーブ油、さとう 米粉・ごま油	豚小間肉 鶏ひき肉 サラダチーズ 絹豆腐 牛乳、豆乳	干しいたけ、にんじん、白菜 もやし、にら、たまねぎ にんにく、しょうが、りんご キャベツ、わかめ きゅうり、コーン	塩、料理酒、醤油 鶏がらだし ベーキングパウダー レモン汁
14	土	ごはん 信田煮 スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ポン菓子おこし 牛乳	米、片栗粉、さとう ごま、じゃが芋 ぽん菓子、油	油揚げ、鶏ひき肉 ツナ、白味噌 牛乳	しょうが、ひじき、にんじん ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ りんご	料理酒、塩、出汁 みりん、醤油、酢 水あめ
15	日						
16	月	ごはん 鱈の蒲焼き 根菜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	ミルクくずもち 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、じゃが芋	アジ、鶏ひき肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳、きなこ	しょうが、青のり、大根 にんじん、小松菜、りんご	塩、料理酒、醤油 みりん、出汁

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	
17	火	ごはん デミグラスソースハンバーグ さつまいもサラダ ジュリアンヌスープ みかん	米粉ケーキ 牛乳	米、片栗粉、さとう 油、さつまいも エッグケアマヨネーズ 米粉、黒砂糖	豚ひき肉、 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり、赤パプリカ キャベツ、みかん たまねぎ	塩、料理酒、ケチャップ 中濃ソース、醤油 コンソメ、こしょう ベーキングパウダー ココア
18	水	ジャムパン 豆腐のミートグラタン ごぼうサラダ かぼちゃのスープ りんご	巻きおいなり 牛乳	食パン 油、米粉・イチゴジャム かぼちゃ、バター エッグケアマヨネーズ 米、ごま、さとう	豚ひき肉、豆乳 チーズ、木綿豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、ごぼう、にんじん きゅうり、パセリ、りんご	塩、コンソメ、醤油 酢、みりん、出汁 ケチャップ
19	木	ポークカレーライス 手作り福神漬けサラダ みかん	ルヴァン レモンクリームサンド 牛乳	米、じゃが芋、油 ルヴァン バター、さとう	豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、大根 きゅうり、れんこん、なす しょうが、みかん	カレーフレーク 塩、酢 醤油、みりん レモン汁
20	金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の納豆和え 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	和風スパゲティ 牛乳	米、マーメレードジャム さとう、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉、ちりめん 挽き割り納豆 厚揚げ ツナ缶 牛乳	小松菜、にんじん、えのき りんご、玉ねぎ	醤油、料理酒 酢、出汁、塩
21	土	ごはん 高野豆腐豚巻きの甘辛煮 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(もやし・わかめ) りんご	豆乳ココアプリン 牛乳	米、片栗粉 ごま油、さとう ごま	豚バラ肉、高野豆腐 ちくわ、白味噌 豆乳、豆乳クリーム 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし わかめ、りんご 塩昆布	醤油、料理酒 みりん、塩、出汁 ココア、寒天
22	日						
23	月	ごはん 豆腐入りつくね焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(かぶ・わかめ) みかん	フライドポテト 牛乳	米、片栗粉、ごま油 さとう、じゃが芋、油	鶏ひき肉、絹豆腐 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、しめじ、切干大根 にんじん、いんげん かぶ、わかめ、みかん パセリ	醤油、出汁 みりん、塩
24	火	ごはん 豚レバーのカレー風味揚げ もやしナムル 中華スープ(春雨・ほうれん草) りんご	きなこ棒 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、さとう 春雨、はちみつ	豚レバー きなこ 牛乳	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、ほうれん草 りんご	醤油、カレー粉 酢、鶏がらだし、塩 りんご
25	水	しっぽくうどん たらのコーンマヨ焼き 里芋とさつまいもの胡麻和え みかん	ゆかりひじきごはん 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ 里芋、さつまいも、ごま 米、さとう	豚小間肉、油揚げ たら、ピザ用チーズ しらす、白味噌 牛乳	大根、にんじん、まいたけ しめじ、コーン ひじき みかん	醤油、料理酒、みりん 出汁、中濃ソース 塩、ゆかり
26	木	豚肉のすき焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) りんご	シュガートースト 牛乳	米、さとう 油、マーメレードジャム 食パン しらたき	豚小間肉、焼き豆腐 しらす、白味噌 牛乳	玉ねぎ、わかめ きゅうり、なめこ、りんご	醤油、みりん、出汁 酢
27	金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 花野菜サラダ 白菜の豆乳スープ ぽんかん	鮭チャーハン 牛乳	米、ごま 油、さとう エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー にんじん、白菜 パセリ、ぽんかん、ねぎ コーン	塩、ケチャップ 中濃ソース コンソメ、醤油
28	土	ごはん 鶏肉ともやしの甘酢炒め じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	わかめごはん 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、じゃが芋 バター	鶏もも肉 白味噌、油揚げ 牛乳	しょうが、にんにく、もやし にんじん、ピーマン キャベツ、りんご 塩昆布	醤油、酢、みりん 料理酒 出汁 わかめごはんの素
29	日						
30	月	ごはん 肉じゃが 春雨の中華サラダ 味噌汁(大根・えのき) りんご	ビーフンソース焼きそば 牛乳	米、じゃが芋、さとう 春雨、ごま油 ビーフン、しらたき	豚小間肉 白味噌 豚ひき肉、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり、コーン、大根 えのき、りんご、キャベツ 青のり	出汁、醤油、料理酒 酢、鶏がらだし 中濃ソース
31	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め ひじきとツナのサラダ 清汁(焼竹輪・ねぎ) ぽんかん	パンプキンプリン 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま、かぼちゃ	鶏小間肉、白味噌 ツナ、ちくわ 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし ひじき、きゅうり、にんじん コーン、ねぎ、ぽんかん	みりん、料理酒 醤油、出汁、塩 寒天

