

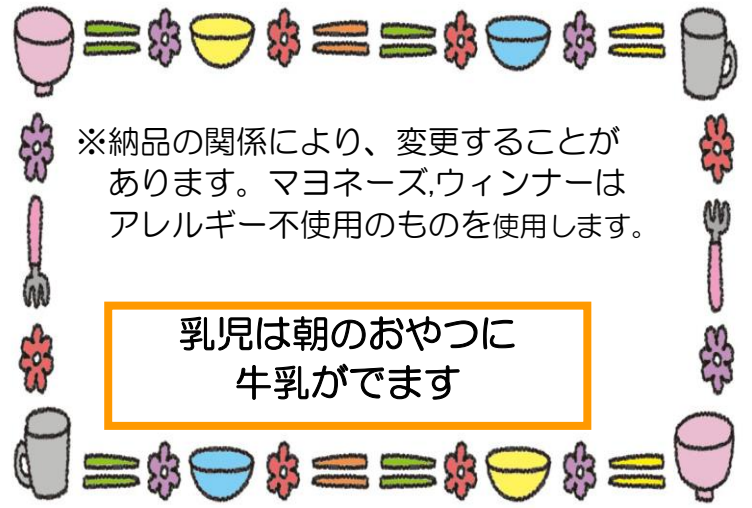


【今年度初めて出る食材】

・いよかん (6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	水	チキンカレーライス もやしサラダ いちご	コーンマヨトースト 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし きゅうり、いちご、パセリ コーン	コンソメ カレールウ 塩、酢 醤油
2	木	ごはん 焼肉 白菜のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	米粉の石垣まんじゅう 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、米粉 さつまいも、白ごま	豚小間肉、 花鰹、白味噌 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、白菜、ほうれん草 にんじん、わかめ、りんご	醤油、みりん、 出汁、塩
3	金	赤鬼ごはん つくね金棒 大豆の甘辛炒め けんちん汁 ぼんかん	おに豆乳プリン 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま、油、里芋 練りごま こしあん	木綿豆腐、鶏ひき肉 大豆水煮、しらす 豆乳、豆乳クリーム 牛乳	にんじん、ごぼう、玉ねぎ 大根、ねぎ、海苔 いちご、 ぼんかん	塩、醤油、カレー粉 みりん、料理酒 出汁 寒天
4	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃが芋のそぼろ煮 わかめスープ りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、鶏ひき肉 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン グリーンピース、わかめ、ねぎ りんご	醤油、出汁、中華だし 塩
5	日						
6	月	ジャムパン ミートボール(ケチャップ味) 茹で野菜 きのこの豆乳スープ いよかん	骨太チャーハン 牛乳	食パン イチゴジャム 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま、油	豚ひき肉 豆乳、しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり しめじ、エリンギ、パセリ いよかん、ねぎ	ケチャップ ウスターソース 料理酒、醤油、塩 コンソメ
7	火	プルコギ丼 さつまいもの甘煮 春雨スープ りんご	ポテトフライ 牛乳	米、油、さとう ごま油、さつまいも 春雨、じゃが芋	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しめじ、にら、にんにく にんじん、りんご	料理酒、醤油 中華だし 塩
8	水	ごはん 豆腐の肉みそグラタン キャベツとわかめのサラダ コンソメスープ(にんじん・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ さとう、油、ごま	木綿豆腐 鶏ひき肉 白味噌 鮭フレーク 牛乳	キャベツ、わかめ きゅうり、にんじん 玉ねぎ りんご	みりん 料理酒、醤油 酢、コンソメ 塩
9	木	ごはん ぶり大根 ブロッコリーとちくわのマヨ和え 味噌汁(里芋・油揚げ) いちご	あんかけスパゲティ 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 里芋、スパゲティ	ぶり、ちくわ 花鰹、油揚げ、白味噌 ウィンナー 牛乳	大根、ブロッコリー、いちご 玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、コーン	出汁、料理酒 醤油、ケチャップ ウスターソース 鶏がらだし、
10	金	ごはん 根菜ハンバーグ ひじきのごま和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) ぼんかん	さつまいもかりんとう 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 ごま、さつまいも 黒砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、もやし、ひじき ほうれん草、ねぎ、ぼんかん	塩、出汁、醤油 みりん
11	土	建国記念日					
12	日						
13	月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き レンコンきんぴら 味噌汁(きゃべつ・玉ねぎ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま ビーフン	鶏もも肉 白味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、れんこん、にんじん いんげん、キャベツ、玉ねぎ りんご、青のり	塩、出汁、醤油 中華だし
14	火	ドライカレー わかめサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) 清見オレンジ	米粉マーブルクッキー 牛乳	米、ごま油 さとう、油 米粉、無塩バター	豚ひき肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、パプリカ トマト缶、もやし、きゅうり コーン いちご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 コンソメ、塩、醤油 カレールウ ココア
15	水	ごはん たらのマヨチーズ焼き 切干大根の炒めナムル 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) いちご	ひじきごはん 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう、ごま	たら、粉チーズ 豚小間肉、厚揚げ 白味噌、油揚げ 牛乳	切干大根、にんじん、にら 玉ねぎ、ひじき 青のり いちご	塩、ウスターソース 醤油、出汁 みりん、料理酒
16	木	ごはん 豆腐のつくね焼き スパゲティサラダ(マヨ) 味噌汁(ねぎ・わかめ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、油 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 食パン	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 しらす干し ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、わかめ、りんご ねぎ 青のり	塩、醤油、みりん 出汁

17	金	ジャムパン クリームシチュー ツナサラダ いよかん	ケチャップライス 牛乳	食パン イチゴジャム じゃが芋、油 米、米粉	鶏小間肉、豆乳 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、きゃべつ グリーンピース いよかん	コンソメ、塩、酢 醤油、ケチャップ
18	土	ごはん 炒り鶏 シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	わかめごはん 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ 春雨	鶏小間肉 白味噌 牛乳	大根、ごぼう、こんにやく にんじん、いんげん、きゅうり コーン、なめこ、玉ねぎ りんご	料理酒、みりん 醤油、出汁、塩 わかめごはんの素
19	日						
20	月	ごはん ささみのカレー揚げ ミックスベジタブルソテー 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) ぼんかん	じゃが芋とコーンのおや 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋 米粉	ささみ 厚揚げ、白味噌 牛乳	いんげん、にんじん、コーン ほうれん草、ぼんかん	塩、カレー粉 コンソメ、出汁 醤油 ケチャップ
21	火	ごはん 鰯の味噌焼き 小松菜納豆和え すまし汁(ちくわ・えのき) ぼんかん	焼きおにぎり 牛乳	米、さとう、油 ごま油、ごま 片栗粉	あじ、白味噌 ちりめん、挽き割り納豆 ちくわ 牛乳	小松菜、にんじん、えのき 玉ねぎ ぼんかん	料理酒、みりん 醤油、酢、出汁 塩
22	水	リクエストメニュー ひき肉カレーライス・鶏のから揚げ 春雨サラダ 豆乳スープ 苺とりんごの盛り合わせ	米粉2色クッキー 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう、ごま油 春雨、片栗粉 米粉、無塩バター	豚ひき肉 鶏モモ肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、白菜 きゅうり、パセリ コーン いちご、りんご	コンソメ カレールウ 塩、酢 醤油、料理酒 ココア
23	木	天皇誕生日					
24	金	味噌ラーメン 青のりポテトビーンズ りんご	ルンピアンジャンハイ 牛乳	焼きそば麺 片栗粉、油、米、ごま じゃが芋 春巻きの皮	豚ひき肉、白味噌 大豆水煮、ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし コーン、キャベツ、青のり ニンニク、パセリ りんご	鶏がらだし、 塩、醤油、みりん
25	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 春雨中華サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	米粉のホットック 牛乳	米、春雨、さとう ごま油 油、黒砂糖 米粉	鶏小間肉 油揚げ、白味噌 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん、大根 りんご、コーン	料理酒、醤油 酢、出汁 塩 ベーキングパウダー
26	日						
27	月	ほうとううどん さばの塩焼き 大豆サラダ 清見オレンジ	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	うどん、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米、	豚小間肉、白味噌 鯖、大豆水煮 ちりめん 牛乳	にんじん、白菜、ねぎ ごぼう、きゅうり、コーン 清見オレンジ、小松菜	出汁、醤油、みりん 塩
28	火	ごはん 揚げレバーのカレーケチャップ和え きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	黒みつトースト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、じゃが芋 食パン 黒砂糖、バター	豚レバー、 しらす、白味噌 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、わかめ、玉ねぎ りんご	醤油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース カレー粉、酢、塩 出汁

