



【今年度、初めて出る食材】

- そら豆 (10日)
- スナップえんどう、メロン (24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	月	ごはん いり鶏 シルバーサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ ごま	鶏小間肉 ちくわ チーズ 花鰹 牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん いんげん、きゅうり コーン、わかめ 清見オレンジ	料理酒、みりん 醤油、塩 出汁
2	火	ごはん たらの彩り焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(南瓜・油揚げ) りんご	大学芋 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、さつま芋 エッグケアマヨネーズ ごま	たら チーズ 油揚げ 白味噌 牛乳	パプリカ、ピーマン にんじん、南瓜 グリーンピース りんご	醤油 塩 出汁
3	水	<b>憲法記念日</b>					
4	木	<b>みどりの日</b>					
5	金	<b>こどもの日</b>					
6	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 切干大根サラダ 味噌汁(きゃべつ・玉ねぎ) 清見オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 ごま	豚小間肉 ツナ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト缶、切干大根 わかめ、キャベツ 昆布 清見オレンジ	醤油 酢 出汁 塩
7	日						
8	月	五目うどん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え りんご	炊き込みご飯 牛乳	うどん 米 さとう、ごま マーマレードジャム	鶏モモ肉 油揚げ ちくわ 牛乳	大根、人参、小松菜 ねぎ しめじ りんご	醤油、みりん 料理酒 塩
9	火	ごはん マーボ豆腐 ひじきのナムル 大根の中華スープ りんご	餃子の皮ピザ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ゴマ油 餃子の皮	豆腐、ツナ 豚ひき肉 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら もやし、ひじき、きゅうり 大根、大根葉、たまねぎ コーン りんご	醤油 中華だし ケチャップ 塩
10	水	ジャムパン ツナグラタン 野菜スティック コンソメスープ(白菜・もやし) りんご	鮭わかめおにぎり そら豆 牛乳	食パン、米 いちごジャム マカロニ 油、小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ	ツナ、豆乳 粉チーズ 白味噌 鮭フレーク 牛乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、白菜 もやし、わかめ、パセリ そら豆 りんご	コンソメ、塩
11	木	ごはん たらのチリソース カレーキンピラ 味噌汁(きゃべつ・油揚げ) りんご	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、さとう、油 片栗粉 じゃが芋 スパゲティ	たら 豚ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが りんご	ケチャップ、料理酒 中華だし 塩、カレー粉 醤油、みりん、出汁 中濃ソース
12	金	ピピンバ スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	さつま芋ボール 牛乳	米、さとう、油 スパゲティ エッグケアマヨネーズ さつま芋、ごま 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 白味噌 牛乳	ほうれん草、きゅうり 大根、にんじん キャベツ、ねぎ にんにく りんご	醤油、塩 酢 中華だし 出汁
13	土	ごはん 豚大根 もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・厚揚げ) りんご	オレンジゼリー 牛乳	米、さとう、油	豚小間肉 厚揚げ 白味噌 牛乳	大根、にんじん もやし、きゅうり わかめ、しょうが オレンジジュース、レモン汁 りんご	醤油、みりん 酢 出汁 寒天
14	日						
15	月	ごはん ミートボール(照り焼き味) ナムル コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) りんご	味噌ポテト 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 小麦粉 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん コーン りんご	醤油、みりん 酢、コンソメ 鶏ガラだし 塩
16	火	ツナカレーライス ビーンズサラダ りんご	シュガーラスク 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 食パン	ツナ 大豆水煮 牛乳	たまねぎ、にんじん パプリカ、きゅうり りんご	カレールウ 塩、コンソメ
17	水	焼うどん ポテトサラダ わかめスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	米、うどん 油、ごま じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 鮭フレーク ちりめん、花鰹 ちくわ 牛乳	キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん きゅうり、ねぎ わかめ、青のり りんご	醤油、みりん 塩、中華だし

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	
18	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの海苔炒め 清汁(小松菜・えのき) りんご	ショートブレッド 牛乳	米、油、さとう 小麦粉、パン粉 バター 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜 海苔 しめじ、えのき りんご	醤油、みりん 料理酒、塩 出汁
19	金	ごはん 生姜焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(切干・にんじん) りんご	五平餅 牛乳	米 油、さとう ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	たまねぎ、ピーマン ほうれん草、もやし 切干大根、にんじん しょうが りんご	醤油 料理酒、塩 出汁
20	土	ごはん カレー肉じゃが ひじき煮豆 味噌汁(なめこ・たまねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 ホットケーキミックス 豆乳、メープルシロップ 牛乳	豚小間肉 大豆水煮、ひじき 油揚げ 白味噌	たまねぎ、にんじん なめこ たまねぎ	料理酒 醤油 カレー粉 出汁
21	日						
22	月	ジャムパン 豆腐のキッシュ ツナサラダ 豆乳スープ りんご	ケチャップライス 牛乳	食パン、米 いちごジャム 油	豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身 ツナ、ピザ用チーズ 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれん草、きゅうり キャベツ、ピーマン コーン りんご	塩、酢 醤油 コンソメ ケチャップ
23	火	ごはん たらのごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(ほうれん草・ねぎ) りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、油、さとう 米粉、片栗粉	たら 豆腐、油揚げ 白味噌 牛乳	切干大根、にんじん いんげん、ほうれん草 りんご	醤油 みりん 出汁 ベーキングパウダー、ココア
24	水	わかめごはん 鶏のから揚げ マッシュポテト・茹で野菜 味噌汁(豆腐・なめこ) メロン	トライフル 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ホットケーキミックス じゃが芋、エッグケアマヨネーズ いちごジャム	鶏もも肉 豆腐、白味噌 豆乳、豆乳クリーム 牛乳	スナックエンドウ にんじん、しょうが なめこ メロン、りんご、レモン汁	わかめご飯の素 料理酒、醤油 塩、トマトケチャップ 出汁 ココア
25	木	ごはん ポークチャップ キャベツの醤油フレンチサラダ コーンスープ りんご	青菜とじゃこごはん 牛乳	米 油	豚小間肉 ちりめん 花鰹 豆乳 牛乳	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん 小松菜、コーン マッシュルーム りんご	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、酢 醤油、塩
26	金	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ 中華スープ(にんじん・たまねぎ) りんご	お菓子2種 牛乳	米、さとう	鶏もも肉 ちりめん 牛乳	キャベツ、小松菜 きゅうり、にんじん たまねぎ、チンゲン菜 りんご	醤油、みりん 料理酒、酢 中華だし、塩 おせんべい
27	土	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め マカロニサラダ 味噌汁(たまねぎ・わかめ) りんご	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、さとう、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ	厚揚げ、豚小間肉 ツナ、花鰹 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり わかめ りんご	醤油、酢 塩、トマトケチャップ 出汁
28	にち						
29	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き 納豆はりはりサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	きな粉トースト 牛乳	米、パン粉、さとう ゴマ油、油 バター 食パン	鶏ひき肉 納豆、油揚げ 白味噌 きな粉 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、切干大根 大根、わかめ りんご	塩、醤油 みりん 出汁
30	火	ポークカレーライス 大根サラダ りんご	炒めビーフン 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋、ごま ゴマ油 ビーフン	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 大根、きゅうり もやし りんご	カレールウ コンソメ 酢、醤油 中華だし 塩
31	水	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 酢の物 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	ツナとコーンのチーズパン 牛乳	米、片栗粉 さとう、油、ごま ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚レバー 厚揚げ ヨーグルト ツナ、ピザ用チーズ 牛乳	きゅうり、キャベツ もやし、コーン しょうが、にんにく えのき りんご	醤油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース 酢 塩

