



【今年度、初めて出る食材】

- ・オクラ（7日）
- ・すいか（12日）
- ・あじ（20日）※離乳食確認表4期確認済み
- ・とうがん（26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	土	ごはん 焼肉 マカロニサラダ 味噌汁(ねぎ・わかめ) みかん缶	きなこボーロ 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、ごま	豚小間肉 白味噌 きな粉、豆乳 牛乳	ピーマン、玉ねぎ しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	しょう油、みりん 塩、出汁 ベーキングパウダー
2	日						
3	月	ごはん たらの野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(もやし・麩) みかん缶	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米、片栗粉、じゃが芋 油、さとう、麩、ごま	たら、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、みかん缶	醤油、みりん、出汁
4	火	ジャージャーうどん ブロッコリーともやしの和え物 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) メロン	チキンライス 牛乳	うどん、ごま油 さとう、片栗粉、ごま 米、油	豚ひき肉 白味噌、花鰹 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、小松菜、しょうが、きゅうり ブロッコリー、もやし、にんじん わかめ、メロン 玉ねぎ	しょう油、中華だし 塩、コンソメ、ケチャップ
5	水	ごはん 蒸し鶏バンバンジーソース 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ) みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、ごま、さとう ごま油、油 ごま 麩	鶏むね肉 白味噌、大豆 油揚げ 牛乳	しょうが、ねぎ、ひじき にんじん、ほうれん草、しめじ みかん缶	塩、料理酒、酢 しょう油、出汁
6	木	ジャムパン なすのグラタン 大根サラダ オニオンスープ みかん缶	こぎつねごはん 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、ごま油 油、パン粉、さとう 米、ごま	豚ひき肉 チーズ 油揚げ 牛乳	なす、たまねぎ 大根、にんじん、きゅうり トマトピューレ、ニンニク パセリ、みかん缶	塩、ケチャップ、酢 しょう油、みりん 中濃ソース、コンソメ 出汁
7	金	七夕そばろ丼 コールスローサラダ 星型ポテトフライ 清汁(そうめん・人参・オクラ) メロン	七夕ゼリー おせんべい 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油、そうめん	鶏ひき肉 チーズ 牛乳	しょうが、もやし、にんじん キャベツ、きゅうり、オクラ メロン ぶどうジュース オレンジジュース	しょう油、みりん 酢、塩、出汁 寒天、カルピス せんべい
8	土	ごはん 豚だいこん ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	豚こま肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、キャベツ みかん缶	出汁、しょう油、みりん 塩、メープルシロップ
9	日						
10	月	ごはん 厚揚げの中華風煮 小松菜と大根の胡麻和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) メロン	太平燕(タピ-イン) 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 ごま、春雨	厚揚げ、豚こま肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、大根、なめこ、ねぎ メロン キャベツ、にんにく、しょうが	しょう油、中華だし 出汁、料理酒、塩
11	火	ジャムパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き 切干大根のマヨ和え コンソメスープ(白菜・ほうれん草) みかん缶	ミルクくず餅 牛乳	食パン、いちごジャム エッグケアマヨネーズ コーンフ레이크 さとう、片栗粉、ごま 黒糖	鶏もも肉 ツナフ레이크 きなこ 牛乳	切干大根、きゅうり、にんじん はくさい、ほうれん草、みかん缶	しょう油、コンソメ 塩、みりん
12	水	ポークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ すいか	サマースパゲティ 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、スパゲティ	豚こま肉 ツナフ레이크 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、すいか トマト、にんにく、パセリ	カレールーウ 中濃ソース、コンソメ 塩、酢
13	木	ごはん さわらの胡麻味噌焼き スパゲティサラダ 清汁(厚揚げ・玉ねぎ) すいか	中華あんかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま スパゲティ エッグケアマヨネーズ ごま油、片栗粉	さわら、白味噌 厚揚げ 豚こま肉 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、すいか	みりん、しょう油 塩、出汁 中華だし
14	金	ごはん のしどり 拌三絲 味噌汁(えのき・わかめ) みかん缶	ピザトースト 牛乳	米、さとう、片栗粉、油 春雨、ごま油 食パン	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、えのき、みかん缶 ピーマン	塩、酢、しょう油 出汁、ケチャップ

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	
15	土	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、さつまいも ホットケーキミックス 黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、みかん缶	しょう油、塩、出汁
16	日						
17	月	海の日					
18	火	ジャムパン ミートボール 野菜スティック 豆乳スープ(白菜・しめじ) すいか	シンガポールチキンライス 牛乳	食パン、いちごジャム 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油、米	豚ひき肉、白味噌 豆乳、鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、パセリ すいか しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース 料理酒、しょう油 コンソメ、塩 ポッカレモン
19	水	ごはん 鶏肉のラビゴットソース ひじきとツナのサラダ 春雨スープ(人参) メロン	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	米、片栗粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、春雨 クラッカー	鶏もも肉 ツナフレーク ヨーグルト 牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ にんじん、ひじき、キャベツ メロン みかん缶、白桃缶	料理酒、塩、酢 しょう油、コンソメ
20	木	野菜うどん あじの塩麴焼き 粉吹芋カレー風味 すいか	五平餅 牛乳	うどん、じゃが芋 米、油、さとう、ごま	油揚げ、あじ 白味噌 牛乳	大根、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれん草、パセリ、すいか	しょう油、みりん、出汁 塩、カレー粉
21	金	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 きゅうりと白菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) みかん缶	ジャムサンド パン耳ラスク 牛乳	米、片栗粉、さとう、油 食パン、 いちごジャム グラニュー糖	鶏ひき肉 花鰹、厚揚げ 白味噌 豆乳生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、大根 しょうが、きゅうり、はくさい えのき、わかめ みかん缶	料理酒、酢、しょう油 塩、みりん、出汁
22	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしナムル 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん缶	ゆかり青菜ごはん 牛乳	米、小麦粉、油、さとう じゃが芋、ごま油	鶏もも肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、みかん缶 こまつな	しょう油、みりん、酢 中華だし、出汁 ゆかり
23	日						
24	月	高野豆腐のドライカレー さつまいもココロサラダ コンソメスープ(キャベツ・大根) みかん缶	ゆでとうもろこし 青のりポテトビーンズ 牛乳	米、油、片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ さとう、じゃが芋	高野豆腐、豚ひき肉 大豆、ちりめん 牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ ピーマン、きゅうり、にんじん キャベツ、大根、みかん缶 とうもろこし、あおのり	カレー粉、ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース、塩 コンソメ、しょう油
25	火	ジャムパン タンダリーチキン ツナピーマン炒め 白菜の豆乳スープ メロン	焼きそば 牛乳	食パン いちごジャム ヨーグルト	鶏むね肉、ヨーグルト ツナフレーク、豆乳 豚ひき肉	にんにく、しょうが、もやし ピーマン、はくさい、パセリ あおのり、ねぎ、たまねぎ メロン	カレー粉、ケチャップ 鶏がらだし、しょう油 コンソメ、塩 中濃ソース
26	水	ごはん ムキカレイの煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 清汁(厚揚げ・冬瓜) みかん缶	ココアドーナツ 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス 粉糖	かれい、鶏もも肉 厚揚げ、絹ごし豆腐 牛乳	こまつな、にんじん、とうがん みかん缶	出汁、みりん、料理酒 しょう油、塩、鶏がらだし ピュアココア
27	木	ごはん 豚肉のアップルソース和え シルバーサラダ 味噌汁(油揚げ・なめこ) すいか	うどんかりんとう 牛乳	米、油、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ うどん、黒糖	豚こま肉、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり なめこ、すいか	しょう油、塩、出汁
28	金	マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布 味噌汁(じゃが芋・えのき) すいか	骨太チャーハン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、ごま、じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、しらす干し 牛乳	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり 塩昆布、えのき、すいか	鶏がらだし、しょう油 出汁
29	土	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根ごまサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん缶	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 ツナフレーク 牛乳	にんにく、しょうが、大根 きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	ケチャップ、中濃ソース しょう油、出汁
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(もやし・にら) すいか	みたらしぼてと 牛乳	米、さとう、小麦粉 ごま、油、じゃが芋 片栗粉	鶏もも肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	切干大根、にんじん もやし、にら、すいか	しょう油、みりん、出汁

