

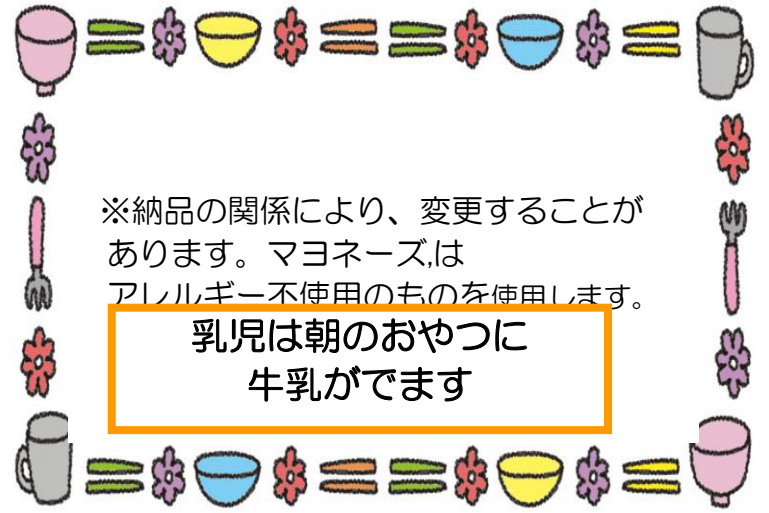


【今年度、初めて出る食材】

・赤魚（21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	金	ごはん カレイの野菜あん 金平ポテト 味噌汁(小松菜・油揚げ) りんご	カレーピラフ 牛乳	米、片栗粉、油 じゃがいも、さとう ごま油	かれい、油揚げ みそ、鶏ささみ 牛乳	もやし、にんじん、ピーマン こまつな、りんご たまねぎ	出汁、みりん しょう油、コンソメ 塩、カレー粉
2	土	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 味噌汁(切干大根・玉ねぎ) みかん缶	わかめおにぎり 牛乳	米、油、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 大豆、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく きゅうり、切干大根 みかん缶	ケチャップ 中濃ソース 塩、出汁 わかめご飯の素
3	日						
4	月	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 春雨スープ(豆腐) りんご	炊き込みごはん 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、じゃがいも はるさめ	豚こま肉、みそ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	キャベツ、ピーマン、ねぎ しょうが、青のり、りんご にんじん、しめじ	料理酒 しょう油、塩 鶏がらだし、みりん
5	火	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 五目煮豆 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) りんご	ピザ(イタリア) 牛乳	米、さとう、黒ごま 小麦粉、油	鶏もも肉、大豆、みそ 豆乳、ツナフレーク ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、なめこ、りんご コーン	しょう油、みりん 昆布、出汁 ベーキングパウダー 塩、ケチャップ
6	水	ジャムパン ポークチャップ さつま芋サラダ 豆乳スープ(ブロッコリー・人参) みかん	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム 油、さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚こま肉 豆乳、ちりめん 牛乳	たまねぎ、しめじ、きゅうり にんじん、ブロッコリー みかん、こまつな	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、塩 しょう油
7	木	ごはん 鯖のネギ味噌焼き 五目きんぴら 清汁(豆腐・小松菜) りんご	にゅうめん 牛乳	米、さとう そうめん	さば、みそ、厚揚げ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、しょうが、にんじん ごぼう、しらたき、ピーマン こまつな、りんご たまねぎ	みりん、料理酒 しょう油、出汁、塩
8	金	チキンカレーライス ひじきと白菜のマヨサラダ みかん	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ クラッカー	鶏もも肉 スキムミルク ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、はくさい、みかん ブドウジュース	カレーフレーク コンソメ、しょう油 酢、アガー寒天
9	土	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりともやしの中華和え 味噌汁(キャベツ・麩) みかん缶	シュガートースト 牛乳	米、ごま油、ごま 麩 食パン さとう、バター	木綿豆腐 豚こま肉 花鰹、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、もやし、キャベツ みかん缶	料理酒、しょう油 鶏がらだし、出汁
10	日						
11	月	味噌けんちんうどん あじのカレー風味焼き じゃが芋の甘辛煮 りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	細うどん、さとう 小麦粉、油 じゃがいも、米、ごま	木綿豆腐、みそ あじ、サラダチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、青のり、りんご	出汁、みりん しょう油、カレー粉
12	火	マーボー豆腐丼 わかめの酢の物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) りんご	スパゲティミートソース 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 さつまいも、油 スパゲティ、バター	絹ごし豆腐、みそ 豚ひき肉 ちりめん パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら きゅうり、わかめ、たまねぎ りんご、パセリ缶	中華だし、しょう油 酢、塩、出汁 ケチャップ 中濃ソース
13	水	チキンドリア 大豆入りコールスロー コンソメスープ(白菜・もやし) みかん	肉味噌ごはん 牛乳	米、バター、油 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉	鶏もも肉、大豆 生クリーム ピザ用チーズ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、しめじ、にんにく パセリ缶、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい、もやし みかん、ねぎ	コンソメ、塩 出汁
14	木	ごはん 豚肉の鉄火煮 もやしときゅうりのツナナムル 清汁(小松菜・大根) りんご	野菜クラッカー 牛乳	米、油、さとう ごま油、小麦粉	豚こま肉、みそ ツナフレーク パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン もやし、きゅうり、こまつな だいこん、りんご パセリ缶	しょう油、みりん 出汁、鶏がらだし 塩

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	金	ポークカレーライス かみかみサラダ みかん	2色団子風 牛乳	米、じゃがいも、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう もち米	豚こま肉 スキムミルク、みそ 花鰹 きな粉 牛乳	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり、みかん	カレーフレーク コンソメ、酢 しょう油、塩
16	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	きな粉パンケーキ 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、はるさめ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス バター、黒みつ	豚こま肉 サラダチーズ 油揚げ、みそ 牛乳 豆乳・きな粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、みかん缶	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 出汁 わかめごはんの素
17	日						
18	月	ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草・わかめ) りんご	さつま芋フライ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま さつま芋 グラニュー糖	厚揚げ、豚こま肉 鶏もも肉 高野豆腐、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、しょうが 切干大根、ほうれんそう りんご	しょう油、中華だし みりん、出汁、塩
19	火	ごはん 鶏団子の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	塩昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油	鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん しょうが、ほうれんそう、キャベツ もやし、のり、わかめ りんご。塩昆布	料理油、しょう油 出汁
20	水	ジャムパン デミグラスハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ(人参・白菜) りんご	ババロア(いちごジャム) 牛乳	食パン、油 パン粉、さとう いちごジャム	豚ひき肉、鶏ひき肉 豆乳 生クリーム 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 きゃべつ、にんじん 白菜、乾パセリ しめじ りんご	塩、料理酒 ケチャップ、中濃ソース アガー寒天 しょう油 コンソメ
21	木	ごはん 赤魚の煮付け 五色和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	チャーハン 牛乳	米、さとう、油	赤魚、花鰹 厚揚げ、みそ 豚ひき肉 牛乳	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、しめじ、コーン えのき、りんご、ねぎ	料理酒、みりん しょう油、出汁、塩 中華だし
22	金	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ みかん	クリスマスケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 小麦粉、粉糖、バター	鶏もも肉 豆乳 生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、ブロッコリー キャベツ、コーン、みかん ほうれんそう、みかん缶 白桃缶	ケチャップ、塩、みりん しょう油、コンソメ ココア ベーキングパウダー フルーツソース、バニラエッセンス
23	土	ごはん 焼肉 拌三絲 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん缶	クッキー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 はるさめ、小麦粉 バター	豚こま肉 油揚げ、みそ 牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、きゅうり はくさい、みかん缶	しょう油、みりん 酢、出汁 バニラエッセンス
24	日						
25	月	ジャムパン クリームシチュー しょう油フレンチ みかん	手作りふりかけおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム じゃがいも、油 米、ごま油、ごま	鶏もも肉 スキムミルク 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、みかん 青のり	シチューの素 コンソメ、酢 しょう油
26	火	ごはん 揚レバーのカレーケチャップ和え じゃこサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま 焼きそば麺	豚レバー、ちりめん 木綿豆腐、みそ 牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ こまつな、きゅうり、ねぎ りんご、わかめ、コーン	しょう油、料理酒 ケチャップ 中濃ソース カレー粉、酢、出汁 鶏がらだし、塩
27	水	きつねうどん 鶏肉の甘酢炒め 切干大根のマヨ和え りんご	中華あんかけごはん 牛乳	細うどん、さとう 油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、米、ごま油	油揚げ、ツナフレーク 鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	ねぎ、ほうれんそう たまねぎ、ピーマン、にんじん 切干大根、きゅうり りんご、キャベツ	出汁、しょう油 みりん、塩、酢 中華だし
28	木	ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋の甘煮 中華スープ(わかめ) りんご	黒糖ボーロ 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも、ごま 小麦粉、黒砂糖	豚こま肉 豆乳 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ピーマン、にんにく わかめ、ねぎ、りんご	しょう油、中華だし ベーキングパウダー

