



【今年度、初めて出る食材】

・今月はありません



※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**

- 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	
2	月	ごはん 鶏肉のマヨ焼き マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 梨	たこ焼き風ポテト 牛乳	米、油、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも 片栗粉	鶏もも肉 ツナフレーク 高野豆腐、みそ 花鰹 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん、ねぎ のり 梨	ケチャップ カレー粉、塩、出汁 中濃ソース
3	火	ごはん なすの肉みそ炒め キャベツの海苔和え すまし汁(豆腐・わかめ) りんご	焼きそば 牛乳	米、ごま油 さとう やきそば麺	豚こま肉、みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	しょうが、なす、ピーマン キャベツ、にんじん、のり わかめ、もやし たまねぎ りんご	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩 中濃ソース
4	水	野菜うどん 赤魚の照り焼き 胡瓜の中華和え 甘夏みかん缶	五平餅 牛乳	うどん、さとう ごま油、米 片栗粉、ごま	油揚げ、赤魚 みそ 牛乳	にんじん、ほうれんそう しめじ、ねぎ、きゅうり、もやし 甘夏みかん缶	出汁、しょう油 みりん、塩、酢
5	木	ごはん 鶏肉のつくね じゃこサラダ 味噌汁(さつまいも・ねぎ) りんご	水ようかんクリーム添え 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま さつまいも	鶏ひき肉 豆腐、ちりめん みそ、小豆 豆乳生クリーム 牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな ねぎ りんご	塩、しょう油 みりん、酢、出汁 寒天
6	金	ごはん チリコンカン 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ(春雨・豆苗) 梨	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳	米 油、さとう 片栗粉、春雨	豚ひき肉 水煮大豆 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい きゅうり、レーズン 豆苗、しょうが 梨	トマトピューレー 中濃ソース、しょう油 ケチャップ、カレー粉 酢、塩、コンソメ、みりん 料理酒、出汁
7	土	ごはん 豆腐チャンプル 粉吹き芋カレー風味 味噌汁(大根・油揚げ) 甘夏みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 じゃがいも、油 ホットケーキミックス メープルシロップ	豆腐 豚こま肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら だいこん 甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、塩 カレー粉、出汁
8	日						
9	月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ツナサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 梨	きのこご飯 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 油	鶏もも肉 ツナフレーク 油揚げ、みそ 牛乳	きゅうり、キャベツ、わかめ なす にんじん、えのき、しめじ 梨	しょう油、みりん 出汁
10	火	ポークカレーライス 大根サラダ りんご	スイートポテト 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま ごま油、さつまいも	豚こま肉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり レーズン りんご	カレールウ 酢、しょう油
11	水	ごはん タラのもみじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(厚揚げ・豆苗) 甘夏みかん缶	レーズンパン 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま 小麦粉	たら、油揚げ 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン 豆苗 レーズン 甘夏みかん缶	しょう油、みりん 料理酒、出汁 ドライイースト 塩
12	木	ごはん 鶏肉の味噌炒め 三色お浸し すまし汁(豆腐・たまねぎ) 梨	そうめん 牛乳	米、さとう そうめん	鶏もも肉、みそ 花鰹、豆腐 鶏ひき肉 牛乳	こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ 梨	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩
13	金	ごはん ミートボール(照焼味) 大豆サラダ 豆乳スープ(白菜・にんじん) 梨	きんぎょ飯 牛乳	米 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	豚ひき肉、水煮大豆 ツナフレーク 豆乳 油揚げ、鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ はくさい、にんじん 梨	しょう油、コンソメ 塩、みりん、出汁
14	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の旨煮 さつまいもサラダ 味噌汁(切干・小松菜) 甘夏みかん缶	きな粉豆乳プリン 牛乳	米、油、さとう さつまいも エッグケアマヨネーズ 黒蜜	鶏もも肉 高野豆腐 みそ、豆乳 きな粉 牛乳	しょうが、にんじん、きゅうり 切干大根、こまつな 甘夏みかん缶 レーズン	出汁、しょう油 アガー
15	日						

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	
16	月						
17	火	ごはん ひじき入り豆腐つくねあんかけ さつま芋甘煮 味噌汁(なめこ・白菜) りんご	クッキー 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 さつまいも 小麦粉	豆腐、鶏ひき肉 みそ 牛乳	ひじき、たまねぎ、にんじん なめこ、はくさい りんご	しょう油、出汁 ココア
18	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・小松菜) 甘夏みかん缶	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、さとう、さといも マーマレードジャム さつまいも	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ、みそ きな粉 牛乳	切干大根、にんじん こまつな 甘夏みかん缶	しょう油、みりん 出汁、塩
19	木	マーボ豆腐丼 大豆入りコールスローサラダ わかめスープ 梨	昆布とツナのごはん 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 油、ごま	豆腐、豚ひき肉 みそ、水煮大豆 ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、わかめ こんぶ(佃煮) 梨	中華だし、しょう油 酢、塩 鶏がらだし
20	金	かしわうどん タラの海苔マヨ焼き 南瓜のごまがらめ りんご	おはぎ 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま、油	鶏もも肉、たら 小豆、きな粉 牛乳	しめじ、にんじん、ねぎ こまつな、のり、かぼちゃ りんご	出汁、しょう油 みりん、塩
21	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 わかめと胡瓜の和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 甘夏みかん缶	ココアプリン 牛乳	米、さとう ごま油	鶏もも肉 水煮大豆、みそ ちりめん、油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん、こまつな、わかめ きゅうり、もやし、キャベツ 甘夏みかん缶	料理酒、みりん しょう油、出汁 酢、塩 ココア、アガー
22	日						
23	月						
24	火	チキンカレーライス 切干サラダ 梨	豆乳くずもち 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう ごま油 片栗粉	鶏もも肉 きな粉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり 梨	カレールウ しょう油、酢
25	水	ごはん レバーのケチャップ煮 和風ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) 甘夏みかん缶	チュモツパ(韓国) 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、ごま油	豚レバー 鶏ささみ 豆腐、みそ ツナフレーク 牛乳	にんにく、しょうが、ひじき もやし、豆苗、こまつな 切干大根、のり 甘夏みかん缶	しょう油、ケチャップ 料理酒、酢 中濃ソース 出汁、塩
26	木	ごはん 赤魚の変わり焼き じゃが芋きんぴら 中華スープ(青梗菜) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも、さとう 油、ごま、ごま油	赤魚 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ピーマン チンゲンサイ ひじき りんご	中濃ソース 料理酒、みりん しょう油、中華だし
27	金	ごはん 鶏ささみフライ ブロッコリーのカレーマヨサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) 梨	ビクトリアケーキ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ イチゴジャム ホットケーキミックス	鶏ささみ 豆腐、みそ 豆乳 牛乳	わかめ、にんにく、ブロッコリー にんじん、ねぎ 梨	塩、しょう油、カレー粉 料理酒、出汁 ベーキングパウダー
28	土	ごはん 焼肉 小松菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 甘夏みかん缶	じゃこひじきごはん 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ごま	豚こま肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ ちりめん 牛乳	ピーマン、たまねぎ、しょうが にんにく、こまつな にんじん、ひじき、わかめ 甘夏みかん缶	しょう油、みりん 酢、出汁
29	日						
30	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 小松菜のごま和え ポテトスープ りんご	鶏そぼろご飯 牛乳	米 さとう、ごま じゃが芋	鶏もも肉 豆乳 鶏ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん こまつな たまねぎ りんご	ケチャップ 中濃ソース 塩、しょう油 コンソメ

