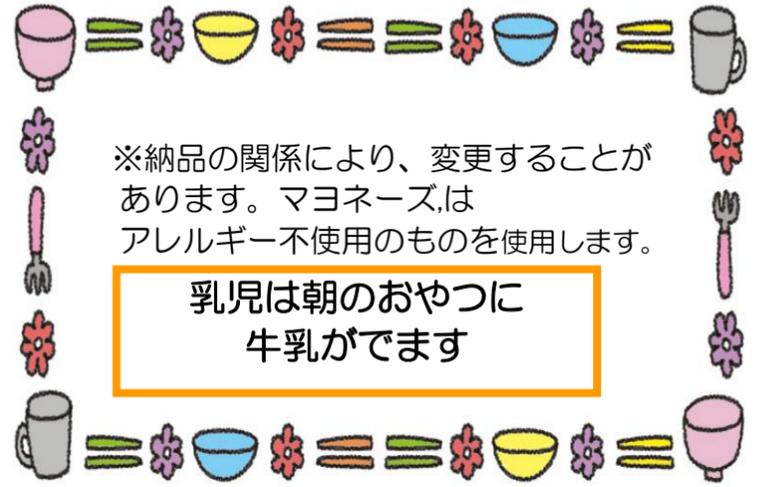


## 【新しく取り入れる旬の食材】

### ・カリフラワー（18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	火	ごはん タラのオーロラソース焼き 白菜サラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ) 梨	ゴマ塩昆布おにぎり 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう ごま、ごま油	たら 鶏ささみ みそ 牛乳	はくさい、きゅうり、わかめ もやし、たまねぎ、梨 塩昆布	料理酒 塩、ケチャップ 酢、出汁
2	水	ごはん 鶏肉のトマトソース 大豆サラダ 豆乳スープ(白菜・ブロッコリー) 甘夏みかん缶	さつま芋ボール 牛乳	米 小麦粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、さつま芋、片栗粉	鶏もも肉 水煮大豆 ツナフレーク 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ はくさい、ブロッコリー 甘夏みかん缶	塩、コンソメ トマトピューレ しょう油
3	木	ごはん 松風焼き 切干大根のサラダ すまし汁(高野豆腐・わかめ) 梨	ひじきごはん 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、ごま油 油	豆腐 鶏ひき肉 みそ、高野豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり わかめ、ひじき 梨	塩、酢、しょう油 みりん 出汁
4	金	豚肉の甘辛丼 キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	カレーサブレ 牛乳	米、片栗粉 さとう 小麦粉、油	豚こま肉、みそ 花鰹、豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、えのき りんご	料理酒 しょう油、みりん 出汁、塩 カレー粉
5	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋のレモン煮 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 甘夏みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう ホットケーキミックス	豆腐、豚こま肉 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら レモン汁 こまつな 甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、塩、出汁 ベーキングパウダー ココア
6	日						
7	月	ごはん 焼肉チキン 小松菜の和え物 味噌汁(切干大根・人参) 甘夏みかん缶	そば飯(兵庫) 牛乳	米、さとう ごま油、片栗粉 ごま、やきそば麺 油	鶏もも肉 みそ、油揚げ 豚ひき肉 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんにく、こまつな もやし、しめじ 切干大根、にんじん キャベツ、のり 甘夏みかん缶	みりん、しょう油 酢、出汁 中濃ソース
8	火	ポークカレーライス 甘酢和え りんご	粒々みかんゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう クラッカー	豚こま肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶 りんご	カレールウ 酢、塩 アガー
9	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き じゃが芋のソテー 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) りんご	ベニエ(フランス) 牛乳	米、油、さとう じゃがいも ホットケーキミックス	鶏もも肉 みそ 豆乳 牛乳	にんにく、しょうが にんじん、ピーマン、たまねぎ なめこ りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース コンソメ、出汁
10	木	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ 中華スープ(チンゲン菜・白菜) 甘夏みかん缶	ふかし芋 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 油、さつまいも	豆腐 豚ひき肉、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし きゅうり、わかめ はくさい、チンゲンサイ 甘夏みかん缶	しょう油、酢 中華だし
11	金	けんちんうどん 赤魚の磯辺焼き かぼちゃのごま和え りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、さといも 片栗粉、油 さとう、ごま、ごま油 米	豆腐、赤魚 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ のり、かぼちゃ、りんご たまねぎ	出汁、みりん しょう油、塩 ケチャップ
12	土	ごはん 豚肉の野菜炒め ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁(大根・高野豆腐) 甘夏みかん缶	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ さつま芋 さとう	豚こま肉 高野豆腐、みそ きな粉 牛乳	たまねぎ、キャベツ、ピーマン ブロッコリー、にんじん だいこん 甘夏みかん缶	塩、しょう油 中華だし、出汁
13	日						
14	月	<b>スポーツの日</b>					
15	火	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き 大豆と根菜の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 甘夏みかん缶	中華あんかけごはん 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ポテトフレーク ごま油、片栗粉	鶏もも肉 水煮大豆 油揚げ、みそ 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん キャベツ、甘夏みかん缶 こまつな、はくさい	塩、しょう油、みりん 出汁、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	
16	水	ごはん カレービーンズシチュー もやしサラダ りんご	大豆の甘みそ焼きおにぎり 牛乳	米、小麦粉 ごま、じゃがいも 油、さとう	豚こま肉 水煮大豆、豆乳 みそ 牛乳	にんじん・たまねぎ にんにく、もやし、きゅうり りんご	カレー粉、ケチャップ ソース、しょう油 酢、みりん、
17	木	ごはん サバの竜田揚げ じゃこサラダ 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) 甘夏みかん缶	きなこボーロ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう 小麦粉、ごま	さば、ちりめん 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	しょうが、キャベツ、こまつな たまねぎ、甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、酢、出汁 ベーキングパウダー
18	金	焼きそば 鶏肉のから揚げ 花野菜サラダ わかめスープ みかん	フライドポテト・ぶどうゼリー 牛乳	焼きそば麺 油、片栗粉 ごま、じゃがいも エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳	キャベツ、もやし、ピーマン にんじん、のり、しょうが、にんにく ブロッコリー、カリフラワー わかめ みかん	ケチャップ、ソース 料理酒、しょう油 しょう油 中華だし、塩 ぶどうジュース、寒天
19	土	ごはん 厚揚げとひき肉のカレー炒め マカロニサラダ 味噌汁(麩・ねぎ) 甘夏みかん缶	はちみつレモンゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、油 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、はちみつ、さとう クラッカー	厚揚げ 豚ひき肉、みそ 牛乳	たまねぎ、こまつな きゅうり、にんじん、ねぎ 甘夏みかん缶 レモン汁	カレー粉 しょう油、みりん 塩、出汁、アガー
20	日						
21	月	ミートスパゲティ わかめの酢の物 コンソメスープ(白菜・もやし) りんご	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	スパゲティ、さとう 米、ごま油 ごま	豚ひき肉 鶏ささみ ちりめん 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、はくさい、もやし りんご、こまつな	トマトピューレ ケチャップ、コンソメ 中濃ソース 酢、塩、しょう油
22	火	ごはん アジの味噌マヨネーズ焼き レンコンきんぴら すまし汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	大学芋 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま油、ごま さつまいも、油	あじ、みそ 油揚げ 高野豆腐 牛乳	れんこん、にんじん ねぎ、ピーマン りんご	しょう油、みりん 料理酒 出汁、塩
23	水	ごはん カル鉄バーグ ひじきとツナのサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) みかん	にんじんスコーン 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、油 ホットケーキミックス メープルシロップ	豚ひき肉、豆腐 鶏ひき肉 ツナフレーク、みそ 油揚げ、豆乳 牛乳	こまつな、たまねぎ、ひじき 豆苗、にんじん なす みかん	塩、ケチャップ 中濃ソース しょう油、出汁
24	木	チキンカレーライス 野菜のさっぱり和え りんご	にゅうめん 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう そうめん	鶏もも肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ はくさい、こまつな ねぎ りんご	カレールー 酢、塩、しょう油 出汁
25	金	ごはん 豆腐の肉みそグラタン ツナサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・人参) りんご	手作りふりかけごはん 牛乳	米、じゃがいも 片栗粉、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま油、ごま	豆腐、鶏ひき肉 みそ、ツナフレーク 豆乳、花鰹 牛乳	ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、のり りんご	みりん、料理酒 酢、塩、しょう油 コンソメ
26	土	ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 味噌汁(切干大根・小松菜) 甘夏みかん缶	わかめごはん 牛乳	米、じゃがいも さとう、ごま	豚こま肉、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ 切干大根、こまつな 甘夏みかん缶 わかめ	しょう油、出汁 塩
27	日						
28	月	ごはん 鶏肉の塩麩焼き きのこの野菜炒め 味噌汁(じゃが芋・厚揚げ) りんご	丸パン(きな粉クリーム添え) 牛乳	米、油 じゃがいも 小麦粉 さとう	鶏もも肉、みそ 厚揚げ 豆乳、きな粉 牛乳	にんじん、しめじ、キャベツ りんご	塩麩、塩 しょう油、出汁 ドライイースト
29	火	ごはん れんこんのつくね焼き 切干大根の炒め煮 のりスープ(えのき) りんご	じゃがちゃん 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、じゃがいも ホットケーキミックス 油	鶏ひき肉、みそ 高野豆腐 牛乳	れんこん、ねぎ 切干大根、にんじん のり、えのき りんご	塩、出汁、みりん しょう油 鶏がらだし コンソメ
30	水	ごはん レバニラ炒め ひじきのごま和え 味噌汁(厚揚げ・わかめ) みかん	鶏おこわ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま もち米	豚レバー 厚揚げ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、にら、もやし しょうが、だいこん、ひじき わかめ、みかん しめじ、ごぼう	しょう油、出汁 料理酒 塩
31	木	ハヤシライス スパゲティサラダ みかん	クッキー 牛乳	米、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油 さとう	豚こま肉 ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ レーズン、きゅうり みかん	料理酒 ハヤシルウ コンソメ、ケチャップ 塩、ココア

