



【新しく取り入れる旬の食材】

- 柿（19日）
- バナナ（29日）



- 1歳児の柿は、加熱での提供になります
- 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

※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 家常豆腐 もやしのおかか和え すまし汁(わかめ・ねぎ) りんご	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 さつまいも	厚揚げ 豚ひき肉、みそ 花鰹 きな粉 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら にんにく、もやし、きゅうり わかめ、ねぎ、りんご	しょう油、出汁、塩
2	土	ごはん しょうが焼き 大根ごまサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) 甘夏みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス メープル風シロップ	豚こま肉、豆腐 みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、しょうが、だいこん わかめ、にんじん、えのき 甘夏みかん缶	しょう油、出汁 料理酒
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	中華丼 ひじきサラダ 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん	きなこボーロ 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 さとう、小麦粉 ごま	豚こま肉 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん ひじき、だいこん、きゅうり ねぎ、みかん	しょう油 中華だし、酢 出汁 ベーキングパウダー
6	水	あんかけうどん 鯖の塩焼き じゃが芋の塩昆布マヨ和え りんご	青菜ごはん(カレー味) 牛乳	うどん、片栗粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米、油	豚ひき肉 油揚げ さば 牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、昆布 りんご	出汁、しょう油、塩 カレー粉、コンソメ
7	木	チキンカレーライス わかめのサラダ りんご	さつま芋ごはん 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま油 さとう、ごま さつまいも	鶏もも肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、わかめ もやし、きゅうり りんご	カレールウ 酢、しょう油 料理酒、塩
8	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 味噌汁(小松菜・麩) りんご	チャーハン 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま、ごま油 麩	豚ひき肉 豆腐、みそ 牛乳	たまねぎ、切干大根 にんじん、きゅうり、こまつな ねぎ りんご	塩、出汁、しょう油 酢、中華だし
9	土	ごはん 鶏肉とピーマンのごま味噌炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 甘夏みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、ごま、さとう ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏もも肉、みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	ピーマン、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、はくさい 甘夏みかん缶	料理酒 みりん、塩 出汁 ベーキングパウダー ココア
10	日						
11	月	ごはん ポテトバーグ サワークラフト 豆乳スープ(クリームコーン・人参) りんご	サンマーメン(神奈川) 牛乳	米 じゃがいも 油、パン粉、さとう 焼きそば麺、ごま油 片栗粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、のり、キャベツ にんじん、きゅうり ねぎ、もやし、豆苗 コーン りんご	塩、みりん、しょう油 ケチャップ、酢 コンソメ、中華だし
12	火	ごはん 赤魚の煮付け 五色和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん	ピザ(イタリア) 牛乳	米、さとう 強力粉、小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ	赤魚 鶏ささみ、花鰹 豆腐、みそ ツナフレーク 牛乳	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ たまねぎ、ピーマン みかん	出汁、みりん、しょう油 料理酒 ドライイースト、塩 ケチャップ
13	水	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ツナピーマン炒め わかめスープ りんご	焼きそば 牛乳	米、ごま、さとう 油、やきそば麺	鶏もも肉 ツナフレーク 豚ひき肉 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン わかめ、えのき にんじん、キャベツ、たまねぎ のり りんご	酢、しょう油 コンソメ、中華だし 塩 中濃ソース
14	木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) みかん	チキンライス 牛乳	米、さとう、油 片栗粉 ごま	厚揚げ 鶏ひき肉、鶏もも肉 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、きゅうり、こまつな みかん	しょう油、出汁 コンソメ、塩 ケチャップ
15	金	高野豆腐のドライカレー さつまいもコロコロサラダ コンソメスープ(白菜・豆苗) りんご	お麩のりせんべい風 牛乳	米、油 片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ 麩	高野豆腐 豚ひき肉 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 はくさい、豆苗、のり りんご	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

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	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 甘夏みかん缶	アップル&キャロットゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、じゃがいも さとう、油 エッグケアマヨネーズ クラッカー	豚こま肉 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、甘夏みかん缶 りんごジュース	しょう油、出汁 アガー
17	日						
18	月	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 五目煮豆 すまし汁(厚揚げ・ねぎ) りんご	粒々みかんゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ クラッカー	鶏もも肉、みそ 水煮大豆 油揚げ、厚揚げ 牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、りんご オレンジジュース、みかん缶	しょう油、みりん 出汁、塩 アガー
19	火	カレーうどん アジの和風ムニエル わかめと胡瓜の和え物 柿	炊き込みご飯 牛乳	うどん、片栗粉 油、小麦粉 さとう、ごま油 米	豚こま肉 あじ、ツナフレーク 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし にんにく、わかめ、きゅうり はくさい、しめじ 柿	出汁、みりん、しょう油 塩、カレー粉 料理酒、酢
20	水	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん	きのこ和風パスタ 牛乳	米、油、さとう 春雨、さつまいも スパゲティ	豚こま肉、みそ 牛乳	たまねぎ、しょうが、こまつな もやし、にんじん しめじ、のり みかん	料理酒 しょう油、酢、出汁
21	木	ごはん ポークビーンズ キャベツナムル 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	米 さとう、ごま油 ごま	水煮大豆 豚こま肉 豆乳、 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、のり、はくさい ひじき りんご	ケチャップ 中濃ソース 中華だし、塩 コンソメ、みりん 料理酒、しょう油
22	金	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 れんこんサラダ 味噌汁(なす・わかめ) りんご	まんじゅう 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま 小麦粉、強力粉	鶏もも肉 高野豆腐 みそ あずき 牛乳	にんじん、しょうが、れんこん きゅうり、なす、わかめ りんご	出汁、しょう油 酢、ドライイースト ベーキングパウダー
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ごはん ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(切干・高野豆腐) りんご	中華おこわ 牛乳	米 パン粉、さとう 油、もち米 ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 ツナフレーク みそ 牛乳	たまねぎ、こまつな キャベツ、切干大根 にんじん、しめじ りんご	塩、ケチャップ ソース、酢 料理酒 出汁、しょう油
26	火	ごはん レバーの芝麻揚げ 豆腐とひじきの炒め煮 清まし汁(かぶ) 柿	豆乳くず餅 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 ごま、さとう 黒蜜	豚レバー 豆腐、油揚げ 豆乳、 きな粉 牛乳	にんにく、しょうが、ひじき にんじん、れんこん かぶ、かぶの葉 柿	料理酒 しょう油、出汁 みりん 塩
27	水	ごはん たらの田舎焼き 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・もやし) みかん	野菜ピラフ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さとう、油	たら、みそ 高野豆腐 牛乳	ねぎ、しめじ、にんじん 切干大根、こまつな もやし たまねぎ、ピーマン みかん	料理酒 出汁、みりん しょう油、塩 コンソメ
28	木	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁(大根・えのき) みかん	芋ようかん 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ さつま芋 さとう	鶏むね肉 牛乳	にんにく、のり、キャベツ にんじん、だいこん、えのき 塩昆布 みかん	ケチャップ しょう油、出汁、塩 寒天
29	金	ごはん ひじき入り豆腐つくねあんかけ 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋・たまねぎ) みかん	バナナケーキ 牛乳	米、パン粉 油、さとう 片栗粉、じゃが芋 ホットケーキミックス	豆腐、鶏ひき肉 油揚げ みそ 豆乳、 牛乳	ひじき、たまねぎ、にんじん こまつな、はくさい みかん、バナナ	塩、しょう油 みりん、料理酒 ココア
30	土	ごはん ポーク野菜中華旨煮 さつま芋のレモン煮 味噌汁(豆腐・なめこ) 甘夏みかん缶	きな粉豆乳プリン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう さつまいも 黒蜜	豚こま肉 豆腐、みそ 豆乳、きな粉 牛乳	こまつな、はくさい にんじん、たまねぎ レモン果汁、なめこ 甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、中華だし 出汁 アガー

