



【新しく取り入れる旬の食材】



今月はありません

- 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 鶏肉の味噌照り焼き もやしのカレー炒め 清まし汁(小松菜・たまねぎ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう 油 じゃが芋	鶏もも肉 厚揚げ、みそ 牛乳	もやし、にんじん ピーマン、こまつな たまねぎ、パセリ りんご	料理酒、みりん 塩、カレー粉 しょう油 出汁
2	水	ごはん プルコギ さつま芋サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	ツナと塩昆布おにぎり 牛乳	米、さとう 油、ごま油 ごま、さつま芋 エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 豆腐、みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、しめじ、にら にんにく、にんじん きゅうり、ねぎ、こんぶ りんご	料理酒、みりん しょう油、塩 出汁
3	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきと大根の和え物 中華スープ(きゃべつ・だいこん葉) みかん缶	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳	米、さとう ごま油、ごま 片栗粉	豆腐、豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ、高野豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、だいこん、きゅうり だいこん葉、きゃべつ しょうが みかん缶	料理酒、みりん しょう油、酢 中華だし 出汁
4	金	ごはん 鶏むね肉のみぞれあんかけ きんぴらごぼう 味噌汁(たまねぎ・麴) りんご	セサミクッキー 牛乳	米、さとう 小麦粉・片栗粉 油、ごま 麴	鶏むね肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん ピーマン、たまねぎ だいこん葉 りんご	しょう油 酢 出汁
5	土	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 焼きポテト 味噌汁(切干大根・にんじん) みかん缶	きな粉ココアスコーン 牛乳	米、さとう 片栗粉、油 じゃが芋 ホットケーキミックス	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、きな粉 豆乳 牛乳	きゃべつ、たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく 切干大根、にんじん パセリ みかん缶	しょう油、塩 コンソメ 出汁 ココア
6	日						
7	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(厚揚げ・たまねぎ) りんご	いなりおにぎり 牛乳	米、さとう 片栗粉 ごま	鶏もも肉 高野豆腐、油揚げ 厚揚げ、みそ 牛乳	たまねぎ、しょうが 切干大根、にんじん りんご	しょう油、みりん 出汁 酢、塩
8	火	ポークカレーライス フレンチサラダ りんご	ココアプリン 牛乳	米、さとう じゃが芋 油	豚こま肉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ きゃべつ、きゅうり りんご	カレールー 酢、塩 ココア アガー
9	水	ごはん ハンバーグ 豆腐とひじきの炒め煮 コンソメスープ(春雨・小松菜) りんご	お麴のきな粉ラスク 牛乳	米、さとう 油、ごま油 パン粉、麴 春雨	豚ひき肉、鶏ひき肉 高野豆腐、豆腐 油揚げ、きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん ひじき、れんこん こまつな りんご	料理酒、みりん しょう油、塩 コンソメ、ケチャップ ソース 出汁
10	木	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 小松菜と大豆のサラダ 味噌汁(じゃが芋・豆苗) みかん缶	五平餅(長野) 牛乳	米、さとう 油、ごま エッグケアマヨネーズ じゃが芋	鶏もも肉、厚揚げ 水煮大豆 みそ 牛乳	だいこん、にんじん だいこん葉、しょうが こまつな、とうみょう みかん缶	料理酒、しょう油 みりん 出汁
11	金	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ キャベツのお浸し 清まし汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	スパゲティーミートソース 牛乳	米、さとう 油、ごま 片栗粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ スパゲッティ	鶏ひき肉、豆腐 高野豆腐 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、きゃべつ にんじん、ねぎ たまねぎ、パセリ りんご	しょう油、塩 出汁 ケチャップ、ソース
12	土	ごはん 焼肉 白菜の塩昆布和え 味噌汁(もやし・麴) みかん缶	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、さとう 油、ごま油 片栗粉、ごま 麴、さつま芋	豚こま肉 みそ、きな粉 牛乳	ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが はくさい、にんじん もやし、こんぶ みかん缶	しょう油、みりん 出汁
13	日						
14	月	ごはん 皮なしシュウマイ 小松菜ともやしの中華和え 中華スープ(豆腐・たまねぎ) りんご	いももち 牛乳	米、さとう 油、ごま油 片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、鶏ひき肉 豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし しょうが りんご	しょう油、塩、酢 中華だし 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	火	しつぽうどん マスのムニエル さつま芋と大豆の甘煮 りんご	チャーハン 牛乳	うどん、米、さとう 油、小麦粉 ごま油、ごま さつま芋	豚こま肉、豆腐 油揚げ、水煮大豆 マス 豚ひき肉 牛乳	だいこん、にんじん たまねぎ、しめじ りんご	料理酒、みりん しょう油、塩 中華だし 出汁
16	水	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ 野菜スティック(ごまマヨ) 清まし汁(白菜・チンゲン菜) りんご	ひじきおにぎり 牛乳	米、さとう パン粉、片栗粉 油、ごま エッグケアマヨネーズ	豆腐、鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、はくさい ちんげんさい、ひじき りんご	しょう油、みりん、塩 料理酒 出汁
17	木	ごはん 家常豆腐 白菜ナムル 味噌汁(大根) みかん缶	豆腐ドーナツ 牛乳	米、さとう 油、ごま油、ごま 片栗粉 ホットケーキミックス	厚揚げ、豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン はくさい、もやし、わかめ のり、だいこん、だいこん葉 みかん缶	しょう油、塩 中華だし 出汁
18	金	ネギ塩豚丼 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	ココアカップケーキ 牛乳	米、さとう 油、ごま油 小麦粉、片栗粉 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	豚こま肉 豆腐、みそ 豆乳クリーム、豆乳 牛乳	もやし、にんじん、ねぎ きゅうり、こまつな レモン汁 りんご	しょう油、料理酒 中華だし ココア ベーキングパウダー 塩、出汁
19	土	ごはん ボークビーンズ 切干大根のさっぱり和え 味噌汁(厚揚げ・白菜) 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、さとう 油、ごま クラッカー	豚こま肉、水煮大豆 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、もやし、とうみょう はくさい、パセリ リンゴジュース みかん缶	しょう油、酢 ケチャップ、ソース 出汁 アガー
20	日						
21	月	けんちんうどん 鶏むね肉のパン粉焼き 大根サラダ りんご	大豆の甘みそ焼きおにぎり 牛乳	うどん、米、さとう 油、ごま油 パン粉、里芋 エッグケアマヨネーズ	鶏むね肉、豆腐 水煮大豆、みそ 牛乳	ごぼう、にんじん だいこん、だいこん葉 きゅうり、にんにく、パセリ りんご	しょう油、みりん 酢、塩 出汁 ケチャップ
22	火	ごはん 赤魚の塩焼き 五目煮豆 味噌汁(さつま芋・たまねぎ) りんご	マラーカオ(中国) 牛乳	米、さとう 油、小麦粉 さつま芋	赤魚、みそ 水煮大豆、油揚げ 豆乳 牛乳	ごぼう、にんじん、だいこん たまねぎ りんご	しょう油、みりん 塩 出汁 ベーキングパウダー
23	水	チキンカレーライス コールスロー りんご	いちごジャム豆乳プリン 牛乳	米、さとう、油 イチゴジャム じゃが芋	鶏もも肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり りんご	カレールー 酢、塩 アガー
24	木	ごはん しょうが焼き ひじきサラダドレッシング 味噌汁(なめこ・厚揚げ) みかん缶	チキンライス 牛乳	米、さとう 油、ごま	豚こま肉 厚揚げ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン ひじき、きゅうり、コーン しょうが、なめこ みかん缶	しょう油、料理酒 酢、コンソメ ケチャップ、塩 出汁
25	金	ごはん ごま塩ごはん こいのぼりハンバーグ 焼きポテトとブロッコリーのカレーマヨ和え コンソメスープ(チンゲン菜・たまねぎ) りんご	かしわもち風蒸しパン 牛乳	米、さとう、油 米粉、パン粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉 高野豆腐 鶏ささ身 あずき、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、コーン ちんげんさい、ほうれん草 りんご	塩、ケチャップ カレー粉、コンソメ ココア ベーキングパウダー
26	土	ごはん 豆腐チャンプル 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・麩) みかん缶	豆乳くずもち 牛乳	米、さとう ごま油、麩 じゃが芋、片栗粉 黒蜜	豆腐、豚こま肉 みそ、きな粉 豆乳 牛乳	にんじん、もやし わかめ、パセリ みかん缶	しょう油、料理酒 塩 出汁
27	日						
28	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の華風和え 豆乳スープ(白菜・にんじん) りんご	わかめごはん 牛乳	米、さとう 油、ごま油、ごま 小麦粉	鶏もも肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん こまつな、はくさい もやし、にんにく パセリ、わかめ りんご	塩、ケチャップ、ソース しょう油、コンソメ
29	火	昭和の日					
30	水	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 切干大根のマヨ和え 味噌汁(厚揚げ・たまねぎ) りんご	マカロニきな粉 牛乳	米、さとう 油、ごま マカロニ、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豚レバー 鶏ささ身 厚揚げ、みそ きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく 切干大根、きゅうり りんご	しょう油 塩 出汁

