



【今年度、初めて出る食材】

- ・柿 (20日)
- ・クリームチーズ (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。

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

・21日は、お誕生日会です。
 ・15日は、多文化おやつ 杏仁豆腐です。

杏仁豆腐は牛乳寒天を菱形に切りフルーツと共にシロップに浮かべた中国発祥のデザートです。

※納品の関係により、変更することがあります。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

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	木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	芋餅たこ焼き風 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 油、ごま	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、りんご 青のり	ケチャップ、中華だし しょうゆ、出汁 塩、中濃ソース
2	金	甘辛ひき肉丼 もやしサラダ 味噌汁(高野豆腐・小松菜) 梨	じゃこトースト 牛乳	米、さとう、油 食パン バター	豚ひき肉 高野豆腐、味噌 ちりめん 牛乳	ねぎ、しめじ、赤ピーマン しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、梨、青のり	みりん、しょう油 酢、出汁
3	土	ごはん 鶏肉の味噌炒め 大豆サラダ 清汁(わかめ・ねぎ) りんご	きなこのパンケーキ 牛乳	米、ごま油 エッグケアマヨネーズ 黒砂糖 ホットケーキミックス	鶏小間肉 大豆水煮、味噌 豆乳、きなこ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、わかめ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
4	日						
5	月	ごはん もやしハンバーグ 人参としらすのしりしり 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま、かぼちゃ 中華麺	豚ひき肉、木綿豆腐 ちりめん、味噌 牛乳	もやし、にんじん、玉ねぎ りんご、わかめ、ねぎ コーン	料理酒、しょう油 みりん、塩 出汁 ラーメンスープ
6	火	ジャムパン(りんご) ポークビーンズ 切干サラダ キャベツの豆乳スープ 梨	きのこごはん 牛乳	食パン、りんごジャム 油、さとう、ごま油 米、ごま	豚小間肉 大豆水煮 豆乳 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ 切干大根、にんじん、トマト缶 梨、えのき、しめじ、ピーマン	ケチャップ、塩 酢、しょう油、コンソメ ウスターソース
7	水	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁(なめこ・わかめ) りんご	マカロニきなこ 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ、さとう マカロニ	木綿豆腐、豚小間肉 味噌 きなこ 牛乳	にんじん、もやし、にら なめこ、わかめ、りんご	しょう油、料理酒 出汁、塩
8	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き ねばねばサラダ 清汁(大根・人参) 梨	みそポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 じゃが芋、小麦粉 油	鶏もも肉 ピザ用チーズ 挽き割り納豆 味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草 にんじん、オクラ、大根 梨	ケチャップ しょう油、出汁、塩 料理酒、みりん
9	金	カレーうどん カレイの味噌焼き さつま芋サラダ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	うどん、片栗粉 さとう、カレールー さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚小間肉、カレイ 味噌、ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、りんご、青のり	出汁、みりん、しょう油 カレー粉、塩 料理酒
10	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス マーマレードジャム	高野豆腐、鶏小間肉 花鰹、味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、いんげん ほうれん草、もやし、わかめ 玉ねぎ、りんご	出汁、しょう油
11	日						
12	月	ごはん レバーの竜田揚げ 小松菜と油揚げのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・豆腐) 梨	冷やしそうめん 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま そうめん	豚レバー、油揚げ 木綿豆腐、味噌 牛乳	しょうが、小松菜、にんじん 玉ねぎ、梨、きゅうり、ねぎ	しょう油、出汁 塩
13	火	ごはん ヤンニョムチキン ひじきサラダ 清汁(春雨・小松菜) 梨	きなこトースト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、春雨 食パン、バター	鶏もも肉 きなこ 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、小松菜、梨	料理酒、ケチャップ みりん、しょう油 酢、出汁、塩
14	水	ごはん 鰹の南蛮タルタルソース 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(切干・えのき) 梨	黒ごまクッキー 牛乳	米、油、じゃが芋 さとう、小麦粉 黒ごま、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	鰹、厚揚げ 鶏ひき肉 味噌 きなこ 牛乳	にんじん、切干大根 えのき、玉ねぎ、梨 パセリ	塩、みりん、しょう油 出汁、酢

日	曜	食生活	成分	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	調味料
15	木	大豆入りドライカレー じゃこサラダ コーンスープ りんご	杏仁豆腐 牛乳	米、小麦粉 さとう、カレールー	豚ひき肉、大豆水煮 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶 キャベツ、小松菜、きゅうり コーン、パセリ りんご、みかん缶	ウスターソース、塩 ケチャップ コンソメ、酢、しょう油 寒天
16	金	ロールパン ポテトグラタン 大根サラダ 豆乳スープ りんご	中華おこわ 牛乳	バターロール、じゃが芋 油、小麦粉 さとう、ごま油、ごま 米、もち米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ 大根、にんじん、きゅうり もやし、クリームコーン りんご、しめじ	塩、コンソメ 酢、しょう油 料理酒 ケチャップ
17	土	ごはん 焼肉 さつまいもの甘煮 味噌汁(大根・人参) りんご	じゃこおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも、ごま	豚小間肉 味噌 ちりめん、花鰹 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、大根、にんじん りんご	しょう油、みりん 出汁
18	日						
19	月	敬老の日					
20	火	ごはん たらのもみじ焼き じゃが芋のソース炒め 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 柿	炒めビーフン 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、ビーフン	たら、豚小間肉 厚揚げ、味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、青のり 小松菜、柿、玉ねぎ ピーマン、もやし	しょう油 ウスターソース 出汁、中華だし 塩
21	水	天ざるうどん (鶏・ちくわ・なす・ピーマン) 煮豆 柿 ぶどうゼリー	チーズケーキ 莓ソース 牛乳	うどん、小麦粉、油 さとう、いちごジャム ホットケーキミックス	ささみ、ちくわ 大豆水煮 クリームチーズ 牛乳	なす、ピーマン 昆布、にんじん、柿	出汁、しょうゆ、 みりん ゼリーの素(ぶどう)
22	木	納豆ビビンバ丼 キャベツの中華サラダ 中華スープ りんご	おはぎ 牛乳	米、さとう、ごま ごま油 もち米、黒ごま	鶏ひき肉 挽き割り納豆 きなこ 牛乳	玉ねぎ、しょうが、ほうれん草 もやし、キャベツ、きゅうり わかめ、にんにく、刻みのり コーン、にんじん、りんご	しょう油、料理酒 中華だし
23	金	秋分の日					
24	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	ゼリー・クラッカー 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 油	豚小間肉 油揚げ、味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり、もやし、りんご オレンジジュース	しょう油、出汁 寒天
25	日						
26	月	ポークカレー 和風サラダ りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、カレールー ごま油、ごま	豚小間肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ もやし、わかめ、きゅうり コーン、りんご、ひじき	塩 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、酢 しょう油、中華だし
27	火	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・人参) 柿	アイシングドーナツ 牛乳	米、油、さとう ホットケーキミックス 粉糖	鶏小間肉 花鰹、味噌 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 白菜、ほうれん草、にんじん 柿	酢、しょう油 出汁
28	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 切干大根のマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) りんご	ココアまんじゅう 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう	大豆水煮、鶏ひき肉 ツナ缶 こしあん 牛乳	ごぼう、にんじん 切干大根、きゅうり、えのき わかめ、りんご	塩、しょう油、料理酒 出汁、ココア ベーキングパウダー
29	木	ジャムパン(いちご) 豆乳チキングラタン ツナサラダ コンソメスープ りんご	コーンピラフ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、パン粉 米、マカロニ、小麦粉	鶏小間肉、ツナ缶 豆乳、パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ、にんじん 白菜、わかめ きゅうり、キャベツ、パセリ りんご、コーン	しょう油、酢、塩 コンソメ
30	金	ごはん アジの味噌照り焼き ポテトサラダ 清汁(豆腐・ねぎ) りんご	焼そば 牛乳	米、小麦粉、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 焼そば麺	あじ、味噌 木綿豆腐 豚小間肉 牛乳	にんじん、きゅうり ねぎ、りんご、玉ねぎ、青のり	料理酒、みりん しょう油、塩、出汁 中濃ソース

