



【食材について】
 今月の果物はりんご・清見オレンジ・でこぼん
 です。
 今月の魚はかれい・たら・鮭です。

●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。ご了承ください。

・19日は、お誕生日会です。
 ・26日は、子どもの日の行事食です。

※納品の関係により、変更することが
 あります。マヨネーズ・ウィンナー
 はアレルギー食材不使用のものを使用しま
 す。

乳児さん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	土	ごはん 焼肉 さつまいもの甘煮 味噌汁(切干・小松菜) りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 さつまいも、小麦粉 いちごジャム	豚小間肉 味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんにく しょうが、切干大根、小松菜 りんご	醤油、みりん 出汁 ベーキングパウダー
2	日						
3	月	豚肉きのこ丼 マカロニサラダ もやしスープ 清見オレンジ	手作りふりかけおにぎり 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ごま油、マカロニ	豚ひき肉 ちりめん 花鰻 牛乳	キャベツ、玉ねぎ えのき、しめじ、コーン にんじん、きゅうり もやし、チンゲン菜 清見オレンジ、青のり	出汁、醤油 みりん、塩 中華だし
4	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根サラダ 清汁(麩・人参) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま、麩、ビーフン	鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 大根、にんじん、きゅうり りんご、もやし	料理酒、醤油 酢、出汁、塩 中華だし
5	水	野菜うどん かれいの胡麻味噌焼き ビーンズサラダ 清見オレンジ	コーンピラフ 牛乳	うどん、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米、油	油揚げ、かれい 味噌、大豆水煮 牛乳	にんじん、ほうれん草 しめじ、ねぎ、パプリカ きゅうり、清見オレンジ 玉ねぎ、コーン	醤油、みりん 出汁、塩 コンソメ
6	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	お花クッキー 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、小麦粉 さとう、いちごジャム バター	豚小間肉、花鰻 味噌 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、ブロッコリー わかめ、玉ねぎ 清見オレンジ	醤油、料理酒 塩、出汁
7	金	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 清汁(えのき・人参) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま ホットケーキミックス 黒砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌 豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、ごぼう いんげん、えのき、りんご	塩、醤油、みりん 料理酒、出汁
8	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、春雨、ごま油 麩	豚小間肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり コーン、大根、大根葉 しらたき、りんご	醤油、出汁 酢
9	日						
10	月	ごはん 豆腐チャンプルー ほうれん草のツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	かぼちゃのドーナツ 牛乳	米、ごま油 ごま ホットケーキミックス さとう、油	木綿豆腐、豚小間肉 味噌、ツナ缶 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら キャベツ、玉ねぎ ほうれん草、りんご、かぼちゃ	料理酒、醤油 塩、出汁 酢
11	火	チキンカレーライス ひじきサラダ でこぼん	にゅうめん 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉、さとう ごま、そうめん カレールー	鶏小間肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、ひじき、コーン でこぼん、ねぎ	コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、醤油 酢、出汁
12	水	ごはん たらのオーロラソース焼き 筑前煮 清汁(小松菜・厚揚げ) 清見オレンジ	チーズいももち 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉	たら、ちくわ 厚揚げ 豆乳 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、大根、ごぼう しめじ、いんげん、小松菜 清見オレンジ、パセリ	ケチャップ、みりん 料理酒、醤油 出汁、塩
13	木	ごはん チキン南蛮 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	焼きうどん 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油 エッグケアマヨネーズ 麩、うどん	鶏もも肉 味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、わかめ、にんじん パセリ、きゅうり、コーン りんご、青のり	醤油、酢、みりん 出汁
14	金	ジャムパン(いちご) ミートボール(きのこトマトソースがけ) フレンチサラダ コンソメスープ(白菜・人参) りんご	こぎつねごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 片栗粉、油、さとう 米、ごま	豚ひき肉 しらす 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 しめじ、パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん みかん缶、白菜、りんご	塩、酢、コンソメ 出汁、醤油

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	土	ごはん 鶏肉とキャベツのソース炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 清見オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま	鶏小間肉 木綿豆腐、味噌 鮭フレーク 牛乳	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ ほうれん草、清見オレンジ しょうが	中濃ソース 出汁、醤油
16	日						
17	月	鶏のきじ焼井 切干大根マヨ和え コンソメスープ(もやし・キャベツ) りんご	チヂミ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、上新粉 ごま油、さとう	鶏小間肉、ツナ缶 豚ひき肉、しらす 牛乳	刻みのり、にんじん、切干大根 きゅうり、もやし キャベツ、りんご にら、しょうが	醤油、料理酒、塩 コンソメ
18	火	ごはん ハンバーグ 野菜スティック 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 清見オレンジ	シュガートースト 牛乳	米、片栗粉 パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ 食パン、バター	豚ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、清見オレンジ	塩、醤油、料理酒 みりん、出汁、酢
19	水	ゆかりごはん 鮭フライ、キャベツソテー ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) でこぼん	キャロットケーキ ホイップ添え 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス さとう	鮭、木綿豆腐 味噌、豆乳 生クリーム 牛乳	キャベツ、きゅうり にんじん、ブロッコリー なめこ、ねぎ、でこぼん	ゆかり、塩 中濃ソース、コンソメ 出汁
20	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め シルバーサラダ 中華風コーンスープ 清見オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	米、油、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、パセリ、清見オレンジ クリームコーン ぶどうジュース	醤油、塩 中華だし、寒天
21	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 ツナピーマン炒め 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) でこぼん	クラッカークリームサンド (レモン・ココア) 牛乳	米、小麦粉、油 さとう クラッカー バター、コーンスターチ	鶏小間肉 ツナ缶、高野豆腐 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、もやし、ピーマン コーン、でこぼん	塩、ケチャップ コンソメ、醤油 カレー粉、出汁 レモン汁、ココア
22	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	スコーン 牛乳	米、油、じゃが芋 ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、パセリ わかめ、清見オレンジ	塩、ケチャップ 出汁
23	日						
24	月	ジャムパン(りんご) ミートグラタン もやしサラダ きのこの豆乳スープ でこぼん	胡麻味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、りんごジャム マカロニ、油、ごま油 小麦粉、ごま、さとう 米	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし しめじ、エリンギ、きゅうり パセリ、ほうれん草、でこぼん	塩、コンソメ ケチャップ 醤油、みりん 酢
25	火	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(ねぎ・豆腐) りんご	焼きそば 牛乳	米、油、さとう ごま油、焼きそば麺	鶏もも肉 絹ごし豆腐、味噌 挽きわり納豆、しらす 豚ひき肉 牛乳	小松菜 もやし ねぎ、りんご、にんじん 玉ねぎ、青のり	塩麴、みりん しょう油、出汁 中濃ソース 酢
26	水	こいのぼりカレーライス 春キャベツとりんごのサラダ フライドポテト でこぼん	こいのぼりケーキ 牛乳	米、油 小麦粉、さとう、じゃが芋 ホットケーキミックス カレールー	ちくわ、豚ひき肉 豆乳 生クリーム 牛乳	グリーンピース、コーン パプリカ、にんじん 玉ねぎ、春キャベツ、りんご きゅうり、青のり、でこぼん みかん缶	コンソメ ケチャップ、酢 中濃ソース、レモン汁 塩、ココア ベーキングパウダー
27	木	ごはん 豚レバーの竜田揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	ナポリタン 牛乳	米、片栗粉 油、じゃが芋 スパゲティ	豚レバー 花鰹、味噌 ウィンナー 牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、玉ねぎ でこぼん、ピーマン	醤油、出汁 コンソメ、ケチャップ
28	金	豆乳ちゃんぽん麺 たらのマヨネーズ焼き 金平ポテト りんご	ひじきチャーハン 牛乳	中華麺、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、さとう、ごま油 米、ごま	豚小間肉、味噌 豆乳、たら 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、コーン、いんげん ピーマン、りんご ひじき	醤油 塩、中華だし
29	土	昭和の日					
30	日						

