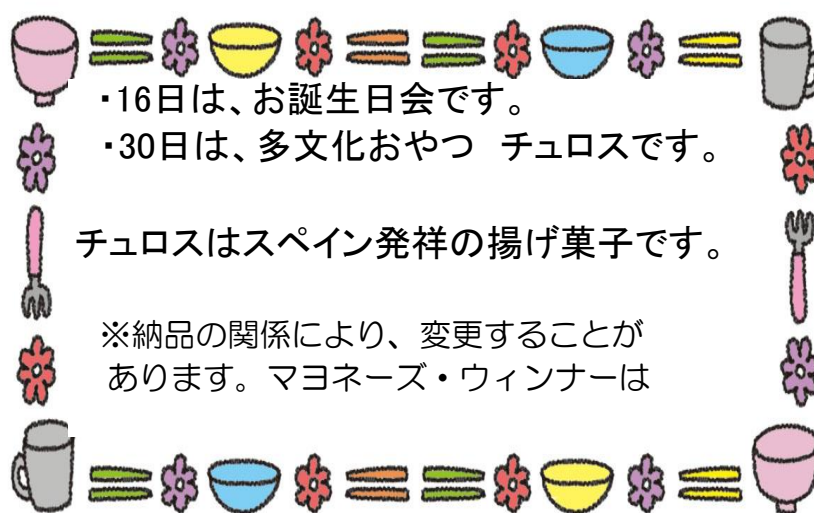




【今年度、初めて出る食材】

- ・昆布（12日） ・そら豆（15日）
- ・スナップエンドウ、メロン（16日）
- ・なす（22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。



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	月	ごはん 炒り鶏 シルバーサラダ 清汁(ちくわ・わかめ) 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう 春雨、エッグケアマヨネーズ ごま	鶏小間肉、ちくわ サラダチーズ 花鰹 牛乳	大根、ごぼう、にんじん いんげん、きゅうり、コーン わかめ 清見オレンジ	料理酒、みりん 醤油、出汁、塩
2	火	ごはん ミートボール(照焼味) ナムル コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) 清見オレンジ	味噌ポテト(秩父) 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ 油、じゃが芋、小麦粉	豚ひき肉 味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、コーン 清見オレンジ	醤油、酢 中華だし コンソメ、塩 みりん
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	子どもの日					
6	土	ごはん じゃがいものトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 清見オレンジ	お麩のラスク 牛乳	米、じゃがいも、さとう 油、ごま、麩	豚小間肉 ツナ缶、味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ キャベツ 清見オレンジ	醤油、酢 出汁
7	日						
8	月	ツナカレーライス ビーンズサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、カレールー エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう バター	ツナ缶 大豆 牛乳	玉ねぎ、にんじん パプリカ、きゅうり りんご	コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩
9	火	ごはん マーボー豆腐 ひじきのナムル 大根の中華スープ りんご	餃子の皮のプチピザ 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉 餃子の皮	絹ごし豆腐、豚ひき肉 味噌 ツナ缶、ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、にら、ひじき もやし、きゅうり、大根 大根葉、玉ねぎ、コーン りんご	醤油、酢 中華だし ケチャップ
10	水	ジャムパン(いちご) ポークチャップ キャベツのしょう油フレンチサラダ コーンスープ りんご	青菜とじゃこごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 油、米	豚小間肉 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン、パセリ りんご、こまつな	ケチャップ 中濃ソース、コンソメ 酢、醤油、塩
11	木	ごはん たら彩り焼き カレーキンピラ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、エッグケアマヨネーズ じゃがいも、さとう 油、スパゲティ	たら、油揚げ 味噌、サラダチーズ 豚ひき肉 牛乳	パプリカ、にんじん ピーマン、キャベツ、玉ねぎ りんご、パセリ	塩、ケチャップ カレー粉 醤油、みりん、出汁 中濃ソース
12	金	五目うどん 鶏肉のマーレード焼き 小松菜のごま和え りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん、さとう マーレードジャム ごま、米	ちくわ、油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、大根、ねぎ こまつな、しめじ、こんぶ りんご	出汁、醤油、みりん 塩、料理酒
13	土	ごはん 豚だいこん もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・厚揚げ) りんご	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう クラッカー	豚小間肉 厚揚げ、味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、もやし、きゅうり わかめ、オレンジジュース りんご	出汁、醤油、みりん 酢、寒天
14	日						
15	月	ロールパン ツナグラタン 野菜スティック コンソメスープ(白菜・もやし) りんご	炊き込みご飯 そら豆 牛乳	ロールパン マカロニ、油、小麦粉 パン粉 エッグケアマヨネーズ 米	ツナ缶 豆乳、パルメザンチーズ 味噌、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、にんじん、はくさい もやし、しめじ りんご、そら豆	コンソメ、塩 みりん、料理酒、醤油
16	火	わかめご飯 唐揚げ、新じゃがのポテトフライ スナップエンドウのマヨネーズ添え 味噌汁(豆腐・なめこ) メロン	トライフル 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス さとう、いちごジャム	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌 豆乳、生クリーム 牛乳	わかめ、しょうが スナップエンドウ、にんじん なめこ、メロン みかん缶、りんご	料理酒、醤油、塩 ケチャップ、出汁 レモン汁

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	
17	水	ビビンバ スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう、油、ごま スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 豆乳 牛乳	ほうれんそう、にんじん、大根 にんにく、キャベツ、きゅうり ねぎ、りんご	醤油、塩、酢 中華だし ベーキングパウダー ココア
18	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの海苔炒め 味噌汁(小松菜・えのき) りんご	ちんすこう 牛乳	米、油、パン粉、片栗粉 さとう 小麦粉	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌 牛乳	にんじん、ねぎ キャベツ、しめじ、海苔 こまつな、えのき りんご	塩、出汁、醤油 みりん ベーキングパウダー
19	金	ごはん タラのチリソース 新じゃがの甘煮 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	オニオンリング 牛乳	米 じゃがいも、油、さとう 小麦粉、片栗粉	たら 油揚げ、味噌 牛乳	にんにく、しょうが にんじん グリーンピース、大根 玉ねぎ、りんご	出汁、醤油、料理酒 塩、コンソメ ベーキングパウダー ケチャップ 中華だし
20	土	ごはん カレー肉じゃが ひじき煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、さとう ホットケーキミックス 油	豚小間肉 大豆、油揚げ 味噌、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ひじき、なめこ りんご	料理酒、醤油 カレー粉、みりん 出汁 メープルシロップ
21	日						
22	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) りんご	きなこボーロ 牛乳	米、油、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、ごま	厚揚げ、豚小間肉 味噌、きな粉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、なす、りんご	醤油、酢、塩 ケチャップ、出汁 ベーキングパウダー
23	火	ごはん たらのごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(麩・ほうれん草) りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、さとう、ごま、油 麩、米粉、片栗粉	たら 味噌、油揚げ 木綿豆腐 牛乳	切干大根、にんじん、いんげん ほうれんそう、りんご	みりん、醤油、出汁 塩、ベーキングパウダー ココア
24	水	焼きうどん ポテトサラダ わかめスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	うどん、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ ごま、米	豚小間肉、ちくわ 花鰹 鮭、ちりめん 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし にんじん、あおのり、きゅうり わかめ、ねぎ、りんご	醤油、みりん、塩 中華だし
25	木	ジャムパン(いちご) 豆腐のキッシュ ツナサラダ 豆乳スープ(クリームコーン・人参) りんご	ケチャップライス 牛乳	食パン、いちごジャム 油、米	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌、ピザ用チーズ ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう きゅうり、キャベツ クリームコーン、りんご	塩、酢、醤油 コンソメ、ケチャップ
26	金	ごはん しょうが焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(切干大根・人参) りんご	黒糖トースト 牛乳	米、さとう 食パン、黒砂糖 バター	豚小間肉 花鰹、味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん 切干大根 りんご	醤油、料理酒 出汁
27	土	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ 中華スープ(人参、玉ねぎ) りんご	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、さとう	鶏もも肉、ちりめん ツナ缶、花鰹 牛乳	キャベツ、こまつな、きゅうり にんじん、玉ねぎ りんご	醤油、みりん、料理酒 酢、中華だし、塩
28	日						
29	月	ポークカレーライス 大根サラダ りんご	炒めビーフン 牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、さとう ごま油、ごま、カレールー ビーフン	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、大根 きゅうり、もやし りんご	コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、醤油 中華だし
30	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き 納豆はりはりサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) りんご	チュロス 牛乳	米、パン粉、油、さとう ごま油 小麦粉	鶏ひき肉 挽き割り納豆 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 ほうれんそう、切干大根 わかめ、かぼちゃ りんご	塩、醤油、みりん 出汁 ベーキングパウダー
31	水	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 酢のもの 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	ツナとコーンのチーズパン 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚レバー 厚揚げ ヨーグルト、ツナ缶 ピザ用チーズ 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、もやし えのき、りんご、コーン	醤油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース 酢、出汁、塩

