



【今年度、初めて出る食材】

- ・オクラ（7日）
- ・すいか（12日）
- ・あじ（20日）
- ・とうがん（26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。

・7日は、七夕の行事食です。
・19日は、お誕生日会です。
・18日は、多文化おやつ
シンガポールチキンライスです。
茹で鶏と、その茹で汁で調理した米飯を共に皿に盛り付けた米料理です。
※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

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 マカロニサラダ 味噌汁(ねぎ・わかめ) みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩	豚こま肉 味噌 牛乳	ピーマン、玉ねぎ、ねぎ しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	しょう油、みりん 塩、出汁
2	日						
3	月	ごはん たらの野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(もやし・麩) みかん缶	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米、片栗粉、じゃが芋 油、さとう、麩、ごま	たら、鶏ひき肉 味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン もやし、みかん缶	しょう油、みりん、出汁
4	火	ジャージャーうどん ブロッコリーともやしの和え物 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) メロン	チキンライス 牛乳	うどん、ごま油 さとう、片栗粉、ごま 米、油	豚ひき肉 味噌、花鰹 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、こまつな、しょうが、きゅうり ブロッコリー、もやし、にんじん わかめ、メロン 玉ねぎ	しょう油、中華だし 塩、コンソメ、ケチャップ
5	水	ごはん 蒸し鶏バンバンジーソース 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ) みかん缶	きなこボーロ 牛乳	米、ごま、さとう ごま油、油 小麦粉	鶏むね肉 味噌、大豆 油揚げ きな粉、豆乳 牛乳	しょうが、ねぎ、ひじき にんじん、ほうれん草、しめじ みかん缶	料理酒、酢 しょう油、出汁 ベーキングパウダー
6	木	ジャムパン(いちごジャム) なすのグラタン 大根サラダ オニオンスープ みかん缶	こぎつねごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 油、小麦粉、さとう ごま油、マカロニ、パン粉 米、ごま	豚ひき肉、しらす パルメザンチーズ 油揚げ、ピザ用チーズ 牛乳	なす、たまねぎ、にんにく 大根、にんじん、きゅうり パセリ、みかん缶、トマト	塩、ケチャップ、酢 しょう油、コンソメ、みりん 出汁、中濃ソース トマトピューレ
7	金	七夕そぼろ丼 チーズ入りコールスローサラダ 星型ポテトフライ 清汁(そうめん・人参・オクラ) メロン	七夕ゼリー おせんべい 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油、そうめん せんべい、ごま油	鶏ひき肉、カルピス サラダチーズ 牛乳	しょうが、もやし、にんじん キャベツ、きゅうり、オクラ メロン ぶどうジュース オレンジジュース	しょう油、みりん 酢、塩、出汁 寒天
8	土	ごはん 豚だいこん ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	豚こま肉 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、キャベツ みかん缶	出汁、しょう油、みりん 塩、メープルシロップ
9	日						
10	月	ごはん 厚揚げの中華風煮 小松菜と大根の胡麻和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) メロン	太平燕(タピーン) 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 ごま、春雨	厚揚げ、豚こま肉 味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、大根、なめこ、ねぎ メロン キャベツ、にんにく、しょうが	しょう油、中華だし 出汁、料理酒、塩
11	火	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干大根のマヨ和え コンソメスープ(白菜・ほうれん草) みかん缶	ゆかり青菜ごはん 牛乳	バターロール エッグケアマヨネーズ コーンフレーク ごま、米、さとう、油	鶏もも肉 ツナフレーク 牛乳	切干大根、きゅうり、にんじん はくさい、ほうれん草、みかん缶 こまつな	しょう油、コンソメ 塩、みりん、ゆかり
12	水	ポークカレーライス キャベツのドレッシングサラダ すいか	サマースパゲティ 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、スパゲティ カレールー 小麦粉	豚こま肉 ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、すいか トマト、にんにく、パセリ	ケチャップ 中濃ソース、コンソメ 塩、酢
13	木	ごはん のしどり 拌三絲 味噌汁(えのき・わかめ) みかん缶	ピザトースト 牛乳	米、さとう、片栗粉、油 春雨、ごま油 食パン	木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌 ピザ用チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、えのき、みかん缶 ピーマン	塩、酢、しょう油 出汁、ケチャップ
14	金	ごはん さわらの胡麻味噌焼き スパゲティサラダ 清汁(厚揚げ・玉ねぎ) すいか	中華あんかけごはん 牛乳	米、さとう、ごま スパゲティ エッグケアマヨネーズ ごま油、片栗粉	さわら、味噌 厚揚げ 豚こま肉 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、すいか	みりん、しょう油 塩、出汁 中華だし

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 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、さつまいも ホットケーキミックス 黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌、油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、みかん缶	しょう油、塩、出汁
16	日						
17	月	海の日					
18	火	ジャムパン(りんごジャム) ミートボール 野菜スティック 豆乳スープ(白菜・しめじ) すいか	シンガポールチキンライス 牛乳	食パン、りんごジャム 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ 米	豚ひき肉、味噌 豆乳、鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、パセリ すいか しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース 料理酒、しょう油 コンソメ、塩 レモン汁
19	水	とうもろこしごはん 鶏肉のラビゴットソース ひじきとツナのサラダ 春雨スープ(人参) メロン	食パンロール パン耳ラスク 牛乳	米、片栗粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、春雨、食パン いちごジャム、バター グラニュー糖	鶏もも肉 ツナフレーク 生クリーム 牛乳	とうもろこし、昆布 トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ ブロッコリー、ひじき、キャベツ にんじん、メロン みかん缶、白桃缶	料理酒、塩、酢 しょう油、コンソメ
20	木	野菜うどん あじの塩麹焼き 粉吹芋カレー風味 みかん缶	五平餅 牛乳	うどん、じゃが芋 米、油、さとう、ごま	油揚げ、あじ 味噌 牛乳	大根、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれん草、パセリ みかん缶	しょう油、みりん、出汁 塩、カレー粉 塩麹
21	金	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 きゅうりと白菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) すいか	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	米、片栗粉、さとう クラッカー	鶏ひき肉 花鰹、厚揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん、大根 しょうが、きゅうり、はくさい えのき、わかめ、すいか みかん缶、白桃缶	料理酒、酢、しょう油 塩、みりん、出汁
22	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしナムル 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん缶	ミルククズ餅 牛乳	米、小麦粉、油、さとう じゃが芋、ごま油 片栗粉、黒砂糖	鶏もも肉 味噌 きな粉 牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、みかん缶	しょう油、みりん 出汁、中華だし
23	日						
24	月	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(キャベツ・大根) みかん缶	ゆでとうもろこし 青のりポテトビーンズ 牛乳	米、油、片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ じゃが芋 カレールー	高野豆腐、豚ひき肉 大豆、ちりめん 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 キャベツ、大根、みかん缶 とうもろこし、あおのり	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
25	火	ごはん 豚肉のアップルソース和え シルバーサラダ 味噌汁(油揚げ・なめこ) すいか	ツナおかかおにぎり 牛乳	米、油、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ	豚こま肉、油揚げ ツナフレーク、花鰹 味噌 牛乳	たまねぎ、にんにく、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり なめこ、すいか	しょう油、塩、出汁
26	水	ごはん ムキカレイの煮付け 小松菜と鶏肉の炒め物 清汁(厚揚げ・冬瓜) みかん缶	ココアドーナツ 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス 粉糖	かれい、鶏もも肉 厚揚げ、絹ごし豆腐 牛乳	こまつな、にんじん、とうがん みかん缶	出汁、みりん、料理酒 しょう油、塩、中華だし ココア
27	木	マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布 味噌汁(じゃが芋・えのき) すいか	焼きそば 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、ごま、じゃが芋 焼きそば麺	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌、豚こま肉 牛乳	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり 塩昆布、えのき、すいか もやし、たまねぎ、あおのり	中華だし、しょう油 出汁、中濃ソース
28	金	ロールパン タンドリーチキン ツナピーマン炒め 白菜の豆乳スープ メロン	骨太チャーハン 牛乳	バターロール ごま油、米	鶏むね肉、ヨーグルト ツナフレーク、豆乳 豚ひき肉、しらす	にんにく、しょうが、もやし ピーマン、はくさい、パセリ メロン、ねぎ	カレー粉、ケチャップ 中華だし、しょう油 コンソメ、塩
29	土	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根ごまサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん缶	うどんかりんとう 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、うどん、黒蜜	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌 牛乳	にんにく、しょうが、大根 きゅうり、にんじん、わかめ みかん缶	ケチャップ、中濃ソース しょう油、出汁
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(もやし・にら) すいか	みたらしぼと 牛乳	米、さとう、小麦粉 ごま、油、じゃが芋 片栗粉	鶏もも肉 厚揚げ、味噌 牛乳	切干大根、にんじん もやし、にら、すいか	しょう油、みりん、出汁

