

【新しく取り入れる旬の食材】

- 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。

- ・ 17日は、お誕生日会です。
- ・ 26日は、こどもの日の行事食です。
- ・ 8日は多文化おやつ チャーハンです。
チャーハンは炊きあがった米飯を様々な具材と共に油で炒めた中華料理です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズはアレルギー食材

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	豚丼 切干大根の胡麻マヨ和え もやしスープ りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、クラッカー	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	たまねぎ、しらたき 切干大根、にんじん、きゅうり もやし、チンゲンサイ、りんご	しょう油、みりん 料理酒、塩 中華だし ぶどうゼリー
2	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き マカロニサラダ すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま	鶏もも肉、みそ チーズ 牛乳	きゅうり、にんじん、こまつな たまねぎ、清見オレンジ	料理酒、みりん 塩、出汁、しょう油 わかめごはんの素
3	水	ごはん たらの変り焼き もやしのカレー炒め 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	フライドポテト 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	たら、厚揚げ 豆腐、みそ 牛乳	もやし、にんじん、ピーマン なめこ、りんご、パセリ粉	塩、カレー粉 出汁
4	木	ごはん マーボー豆腐 ひじきのナムル 中華スープ(キャベツ・わかめ) 清見オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、ごま	豆腐、豚ひき肉 みそ、ちりめん 花鰹 牛乳	にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん ひじき、きゅうり、わかめ 清見オレンジ 青のり	しょう油、酢 中華だし
5	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スピナチサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、ごま 小麦粉、油	鶏もも肉 ツナフレーク 高野豆腐、みそ 牛乳	だいこん、しょうが ほうれんそう、にんじん、ねぎ りんご	料理酒、酢 しょう油、塩、出汁
6	土	ごはん ポークチャップ シルバーサラダ 味噌汁(白菜・麩) 清見オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油、はるさめ エッグケアマヨネーズ 麩、ホットケーキミックス いちごジャム	豚こま肉、みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり はくさい、清見オレンジ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、塩、出汁 ベーキングパウダー
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 味噌汁(豆腐・わかめ) 甘夏柑	チャーハン(中国) 牛乳	米、油、さとう ごま油	鶏もも肉、油揚げ 豆腐、みそ 豚ひき肉 ちりめん 牛乳	しょうが、れんこん、にんじん しめじ、しらたき、わかめ 甘夏柑、ねぎ	しょう油、みりん 出汁、塩 中華だし
9	火	ごはん ハンバーグ 人参と豆腐のしりしり コンソメスープ(白菜・小松菜) 清見オレンジ	いちごジャムトースト 牛乳	米、油、パン粉 さとう、ごま油 食パン、いちごジャム	豚ひき肉 鶏ひき肉 スキムミルク 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい こまつな、清見オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、みりん コンソメ
10	水	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 甘夏柑	五平餅 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、じゃがいも ごま	赤魚 高野豆腐 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン 切干大根、豆苗 甘夏柑	料理酒 しょう油、みりん 出汁
11	木	ポークカレーライス フレンチサラダ 清見オレンジ	キャロットオレンジゼリー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう	豚こま肉 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり 清見オレンジ オレンジジュース	カレーフレーク 酢、塩 寒天
12	金	ジャムパン チキンマカロニグラタン 野菜スティック 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) 甘夏柑	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、油 小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、さとう	鶏もも肉、豆乳 チーズ 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、パセリ粉 甘夏柑、しょうが	塩、コンソメ みりん、料理酒 しょう油、出汁
13	土	ごはん 揚げ豆腐の胡麻味噌あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・わかめ) 清見オレンジ	お麩の黄な粉ラスク 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、さつまいも 麩	豆腐、鶏ひき肉 みそ、黄な粉 牛乳	レモン汁、だいこん、わかめ 清見オレンジ	みりん、出汁
14	日						

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	月	ごはん 皮なしシュウマイ 花野菜のサラダ 中華スープ(ほうれん草・もやし) 甘夏柑	青菜とじゃこのごはん 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、ごま油	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが ブロッコリー、カリフラワー もやし、ほうれんそう 甘夏柑、こまつな	塩、しょう油 酢、中華だし
16	火	ごはん 生姜焼き 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 清見オレンジ	フルーツヨーグルト和え 牛乳	米、さとう、油 さつまいも	豚こま肉、水煮大豆 厚揚げ、みそ、ヨーグルト スキムミルク 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが ひじき、にんじん 清見オレンジ みかん缶、白桃缶	しょう油、料理酒 みりん、出汁
17	水	ゆかりごはん 鮭フライ、粉吹芋(粉チーズ) ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(豆腐・しめじ・玉ねぎ) 甘夏柑	ホットケーキ クリーム添え 牛乳	米、小麦粉 パン粉、油 じゃがいも、さとう ホットケーキミックス	鮭、チーズ 豆腐、豆乳 生クリーム 牛乳	パセリ粉、ブロッコリー にんじん、コーン、しめじ たまねぎ、甘夏柑	ゆかり粉、塩 中濃ソース コンソメ、出汁 しょう油、ココア フルーツソース
18	木	ごはん 厚揚げの中華風煮 白菜ナムル 味噌汁(大根) 清見オレンジ	とちぎ焼きそば(栃木県) 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま油 ごま、焼きそば麺 じゃがいも	厚揚げ 豚こま肉、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン はくさい、きゅうり、わかめ のり、だいこん、だいこんの葉 清見オレンジ、キャベツ 青のり	しょう油、中華だし 塩、出汁 鶏がらだし 中濃ソース
19	金	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ 春雨の中華サラダ すまし汁(小松菜・麩) 甘夏柑	スパゲティミートソース 牛乳	米、パン粉、油 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ はるさめ、ごま油 麩、スパゲティ	鶏ひき肉、豆腐 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん こまつな、甘夏柑 たまねぎ、パセリ粉	塩、しょう油、酢 出汁、ケチャップ 中濃ソース
20	土	ごはん 焼肉 きゅうりのツナ和え 味噌汁(厚揚げ・もやし) 清見オレンジ	コーンフレークおこし 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ごま、はちみつ コーンフレーク	豚こま肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ 牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり、にんじん もやし、清見オレンジ	しょう油、みりん 酢、出汁
21	日						
22	月	ごはん 豆腐のつくね焼き 大根サラダ すまし汁(わかめ・えのき) 甘夏柑	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま	豆腐、鶏ひき肉 チーズ、花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん きゅうり、わかめ、えのき 甘夏柑	塩、しょう油 みりん、出汁、酢
23	火	高野豆腐のドライカレー ひじきサラダドレッシング コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ココアプリン 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、ごま	高野豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ、清見オレンジ	カレー粉、ケチャップ トマトピューレー、塩 中濃ソース、酢 しょう油、コンソメ ココア、寒天
24	水	しっぽくうどん 赤魚のムニエル もやしのおかか和え 甘夏柑	ツナと塩昆布のごはん 牛乳	うどん、油、小麦粉 米、ごま	鶏もも肉 油揚げ、赤魚 花鰹 ツナフレーク 牛乳	だいこん、にんじん、しめじ もやし、キャベツ、きゅうり 甘夏柑、塩昆布	しょう油、料理酒 みりん、出汁、塩
25	木	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 五目煮豆 味噌汁(小松菜・もやし) 清見オレンジ	チキンライス 牛乳	米、ごま、さとう 油	鶏もも肉 水煮大豆 油揚げ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、もやし 清見オレンジ、たまねぎ	酢、しょう油、みりん 出汁、コンソメ 塩、ケチャップ
26	金	こいのぼりハヤシライス スパゲティサラダ ゼリー 甘夏柑	鯉のぼりラスク 牛乳	米、じゃがいも スパゲティ、さとう エッグケアマヨネーズ 食パン コーンスターチ	豚こま肉 ツナフレーク 豆乳 生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ のり、きゅうり、キャベツ にんじん、ブロッコリー 甘夏柑、みかん缶	ハヤシフレーク トマトピューレー ケチャップ、塩 ぶどうゼリー、ココア フルーツソース
27	土	ごはん 信田煮 キャベツの磯和え 味噌汁(切干大根・ほうれん草) 清見オレンジ	かりんとう 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま ホットケーキミックス 油	油揚げ 鶏ひき肉、みそ 豆乳 牛乳	ひじき、にんじん、たまねぎ しょうが、キャベツ、のり 切干大根、ほうれんそう 清見オレンジ	料理酒、塩 出汁、みりん しょう油
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま じゃがいも、そうめん	豚レバー 高野豆腐、みそ 鶏ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、にんじん だいこん、たまねぎ 清見オレンジ、ねぎ	しょう油、みりん 出汁、塩

