



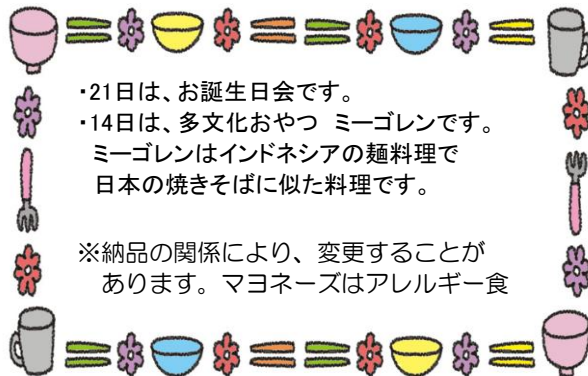
【新しく取り入れる旬の食材】

- ・ゆかり（20日）
- ・メロン、バナナ（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。

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	木	ごはん 豆腐のまさご揚げ 小松菜のごま和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 清見オレンジ	青のりチーズおにぎり 牛乳	米、片栗粉 油、ごま、さとう ごま油	豆腐、鶏ひき肉 みそ チーズ、花鰹 牛乳	にんじん、ひじき、切干大根 こまつな、かぶ かぶの葉 清見オレンジ のり	塩、料理酒 しょう油 出汁
2	金	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 マカロニサラダ(カレー味) わかめスープ 清見オレンジ	きな粉ココアスコーン 牛乳	米、油、さとう 春雨、マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス	豚こま肉 きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが きゅうり、にんじん、わかめ 清見オレンジ	料理酒、しょう油 カレー粉、塩 中華だし ココア
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ツナカレー 切干大根のマヨ和え みかん缶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま、麩 さとう エッグケアマヨネーズ	ツナフレーク、スキムミルク きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり みかん缶	カレールウ コンソメ、しょう油
8	木	サンマーマン たら南部焼き さつま芋のレモン煮 甘夏みかん缶	ひじきごはん 牛乳	焼きそば麺 ごま油、片栗粉 さとう、ごま さつまいも 米	豚ひき肉 たら 大豆水煮、油揚げ 牛乳	ねぎ、もやし、ちんげん菜 にんじん、レモン果汁 甘夏みかん缶 ひじき、しょうが	中華だし しょう油、塩 料理酒、みりん
9	金	ごはん のしどり 白菜とツナのさっぱり和え すまし汁(厚揚げ・わかめ) みかん缶	チーズいもち 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま油 じゃがいも、油	豆腐、鶏ひき肉 みそ、厚揚げ ツナフレーク チーズ、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい、とうみょう わかめ、みかん缶 パセリ	塩、酢、しょう油 出汁 ケチャップ
10	土	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(大根・えのき) みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス	厚揚げ、豚こま肉 花鰹、みそ 豆乳、牛乳	たまねぎ、こまつな だいこん、だいこんの葉 もやし、にんじん えのき、みかん缶	出汁、料理酒 しょう油、みりん ベーキングパウダー ココア
11	日						
12	月	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 甘夏みかん缶	ケチャップライス 牛乳	米、パン粉、油 さとう、ごま、片栗粉 じゃがいも	豆腐、鶏ひき肉 高野豆腐、みそ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、切干大根 にんじん、わかめ 甘夏みかん缶 パセリ	塩、しょう油 みりん、出汁 ケチャップ コンソメ
13	火	ごはん 赤魚の煮付け 大豆サラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	豆腐ココアドーナツ 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	赤魚、大豆水煮 ツナフレーク 油揚げ、みそ 豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん もやし、みかん缶	出汁、しょう油 みりん、ココア
14	水	マーボー豆腐丼 ひじきサラダドレッシング 中華スープ(春雨・とうみょう) みかん缶	ミーゴレン(インドネシア) 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、油、ごま 春雨 焼きそば麺	豆腐、豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、きゅうり、コーン とうみょう、みかん缶 ピーマン、もやし のり	中華だし、しょう油 酢、ケチャップ ソース、みりん
15	木	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜の中華和え すまし汁(高野豆腐・ねぎ) 甘夏みかん缶	カレーサブレ 牛乳	米、さとう ごま、ごま油 小麦粉、油	鶏もも肉 高野豆腐 豆乳 牛乳	こまつな、キャベツ にんじん ねぎ 甘夏みかん缶 パセリ	しょう油、みりん、料理酒 塩、中華だし 出汁 カレー粉
16	金	ジャムパン 豆腐と大豆のミートグラタン さっぱりポテトサラダ 豆乳スープ(白菜・人参) みかん缶	手作りふりかけおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、小麦粉 じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豆腐、豚ひき肉 チーズ、大豆水煮 豆乳 花鰹 牛乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン果汁 はくさい、パセリ みかん缶、のり	塩、ケチャップ コンソメ、しょう油

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	
17	土	ごはん チンジャオロース(大根) もやしの三杯酢 味噌汁(きやべつ・油揚げ) みかん缶	アップルキャラットゼリー チーズクラッカー 牛乳	米 ごま油、片栗粉 さとう クラッカー	豚こま肉 油揚げ、みそ チーズ 牛乳	ピーマン、大根 もやし、きゅうり、にんじん キャベツ みかん缶 りんごジュース	料理酒、塩 中華だし、しょう油 酢、出汁 寒天
18	日						
19	月	ジャムパン 鶏むね肉のパン粉焼き ひじきと白菜のマヨサラダ コンソメスープ(もやし・人参) みかん缶	カレー焼きおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム エッグケアマヨネーズ パン粉 米、油	鶏むね肉 ツナフレーク 豚ひき肉 牛乳	にんにく、パセリ ひじき、はくさい、にんじん もやし、みかん缶 たまねぎ	ケチャップ しょう油、酢 塩、コンソメ カレー粉
20	火	ごはん ハンバーグ じゃが芋のソテー 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん缶	ゆかりクッキー 牛乳	米 パン粉、さとう じゃがいも、油 小麦粉	豚ひき肉、鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 豆腐、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、なめこ みかん缶	塩、ケチャップ ソース、コンソメ 出汁、ゆかり
21	水	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのフレンチサラダ すまし汁(えのき・わかめ) ぶどうゼリー、メロン	バナナ豆乳マフィン 牛乳	米 片栗粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ 小麦粉、黒砂糖 バター	鶏もも肉 ツナフレーク 豆乳、生クリーム 牛乳	たまねぎ、パセリ ブロッコリー、コーン にんじん、えのき わかめ、メロン、バナナ ぶどうジュース	しょう油、酢、みりん 塩、出汁 ベーキングパウダー 寒天
22	木	ごはん 家常豆腐 もやしナムル 味噌汁(大根・大根の葉) みかん缶	りんごゼリー クラッカー 牛乳	米 ごま油、さとう、片栗粉 クラッカー	厚揚げ、豚ひき肉、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら にんにく、みかん缶 もやし、こまつな だいこん、だいこんの葉 りんごジュース	しょう油、酢、出汁 中華だし 寒天
23	金	あんかけうどん 赤魚の照り焼き キャベツの海苔和え 甘夏みかん缶	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	うどん、片栗粉 さとう、米	鶏もも肉、油揚げ 赤魚 鶏ひき肉、高野豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ はくさい キャベツ、しめじ、のり 甘夏みかん缶	しょう油、塩 みりん、料理酒 出汁
24	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 じゃがいもの磯和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) みかん缶	マカロニきなこと 牛乳	米 さとう じゃがいも マカロニ	鶏もも肉、大豆水煮 みそ きな粉 牛乳	にんじん、だいこん だいこんの葉 のり わかめ、ねぎ みかん缶	料理酒、みりん しょう油、塩 出汁
25	日						
26	月	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 切干大根のサラダ すまし汁(厚揚げ・えのき) みかん缶	中華おこわ 牛乳	米、もち米 さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉、油 ごま油、ごま	鶏もも肉 ツナフレーク 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	切干大根、にんじん わかめ、とうみょう えのき、しめじ、しょうが みかん缶	しょう油、みりん 料理酒、酢 出汁、塩
27	火	ごはん たらのごま風味揚げ 五目きんぴら 味噌汁(ちんげん菜・玉ねぎ) 甘夏みかん缶	ハッシュドポテト 牛乳	米 ごま 片栗粉 さとう、じゃがいも 油	たら、高野豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、ピーマン ちんげん菜、たまねぎ 甘夏みかん缶	しょう油、料理酒 みりん、出汁 塩
28	水	ジャムパン ミートボール(ケチャップ味) 白菜の和え物 豆乳スープ(キャベツ・玉ねぎ) みかん缶	大豆の甘味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 片栗粉、さとう 米、油、ごま	豚ひき肉 豆乳 大豆水煮 みそ 牛乳	たまねぎ、パセリ はくさい、こまつな きゅうり、キャベツ みかん缶	ケチャップ、ソース 料理酒、酢 しょう油、コンソメ 塩、みりん
29	木	チキンカレーライス ひじきのナムル 甘夏みかん缶	丸パン(ミルクジャム) 牛乳	米、じゃがいも、油 ごま油、さとう 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、ひじき とうみょう 甘夏みかん缶	カレールー しょう油 ドライイースト 塩
30	金	ごはん レバーの芝麻揚げ ツナサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) みかん缶	きな粉ちんすこう(沖縄) 牛乳	米 ごま油、片栗粉、油 ごま、さとう 小麦粉 じゃがいも	豚レバー ツナフレーク みそ きな粉 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ たまねぎ、みかん缶	料理酒、しょう油 出汁 酢 ベーキングパウダー
31	土	ごはん 鶏肉とさつま芋のごま味噌炒め 小松菜の和風マヨ和え すまし汁(切干大根・厚揚げ) みかん缶	おかかおにぎり 牛乳	米 さつま芋、ごま、さとう エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 みそ、厚揚げ 花鰻 牛乳	ピーマン こまつな、にんじん 切干大根 みかん缶	料理酒、しょう油 出汁、塩