



今年度、初めて取り入れる食材

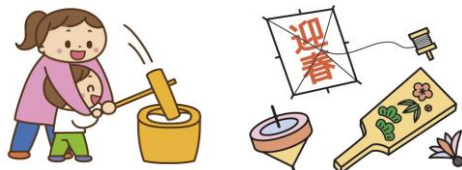
- トック (10日)
- ベーコン (27日)
- ぶり (31日)

●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

・今月のくだものは、「りんご、みかん」です。
 ・17日(金)はお誕生日会です。
 ・30日(木)は多文化おやつです。

※納品の関係により、メニューを変更することがあります。その場合には、掲示しお知らせします。

乳児の朝のおやつは
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	水	年始休園					
2	木	年始休園					
3	金	年始休園					
4	土	ごはん ツナじゃが シルバーサラダ 味噌汁(わかめ・麩) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、じゃがいも ごま油、春雨 エッグケアマヨネーズ 麩、ごま	ツナ缶 白味噌 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、にんじん、絹さや きゅうり、コーン わかめ、りんご	料理酒、みりん しょう油、塩 出汁
5	日						
6	月	ごはん 鶏肉の塩麩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	はちみつ黄な粉蒸しパン 牛乳	米、油 さとう ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 絹ごし豆腐 豆乳、きなこ 牛乳	切干大根、にんじん わかめ、りんご	塩麩、みりん しょう油、出汁
7	火	りんごジャムサンド ミートローフ キャベツのおかか和え コーンスープ みかん	雑炊(七草粥) 牛乳	食パン、りんごジャム 油、パン粉、ごま 米、さとう	木綿豆腐、豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ にんじん、もやし クリームコーン、パセリ、みかん かぶ、大根、ねぎ、小松菜	塩、ケチャップ しょう油 コンソメ 出汁
8	水	ごはん かれの煮付け ひじきの胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	肉味噌うどん 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま うどん かぼちゃ	豚ひき肉、白味噌 かれい 牛乳	玉ねぎ、にんじん もやし、ひじき きゅうり、りんご しょうが	出汁、みりん しょう油
9	木	ごはん 皮なしシュウマイ 小松菜の納豆和え のっぺい汁 みかん	揚げパン 牛乳	米、油 片栗粉 さとう、ごま油 里芋 バターロール	豚ひき肉 しらす、挽き割り納豆 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しょうが グリーンピース、小松菜 にんじん、大根、ねぎ みかん	塩、しょう油 酢、みりん
10	金	ポークカレーライス 大豆サラダ りんご	おしるこ、せんべい 牛乳	米、じゃがいも 油、バター、小麦粉 さとう、トック せんべい	豚小間肉 大豆水煮、ツナ缶 小豆 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	カレー粉、コンソメ 中濃ソース ケチャップ、塩 酢、しょう油
11	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	うどんかりんとう 牛乳	米、さとう ごま、じゃがいも うどん、粉糖 油	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、大根 いんげん、ブロッコリー もやし、玉ねぎ りんご	出汁、しょう油 酢
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	ごはん 豚肉の炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) みかん	シュガートースト 牛乳	米、春雨、油 さとう 食パン、バター	豚小間肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しょうが 白菜、にんじん、きゅうり りんご、なめこ、みかん	料理酒、しょう油 酢、塩、出汁
15	水	ロールパン ツナグラタン サワークラフト ミネストローネ りんご	鮭チャーハン 牛乳	バターロール マカロニ 油、小麦粉、パン粉 さとう、じゃがいも 米、ごま、ごま油	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ ウィンナー 鮭、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり トマト缶、りんご ねぎ	塩、酢 ケチャップ コンソメ しょう油
16	木	ごはん 鶏肉の味噌胡麻焼き かぼちゃのきんぴら 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	ナポリタン 牛乳	米、さとう ごま、油 かぼちゃ スパゲティ	鶏もも肉、白味噌 ちくわ 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ りんご 玉ねぎ、パセリ	しょう油、さとう みりん、料理酒 出汁、塩 コンソメ ケチャップ



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	金	ひじきと鶏肉のまぜごはん 鯖のカレー揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ・にんじん) みかん 【お誕生日会】	パフェ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま、里芋 さとう、強力粉 小麦粉	鯖 白味噌 生クリーム 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん もやし、玉ねぎ みかん いちご、みかん缶	しょう油、カレー粉 出汁 ベーキングパウダー
18	土	ごはん 豚大根 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、さとう 春雨、ごま、ごま油 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん しょうが、きゅうり 玉ねぎ、わかめ りんご	しょう油、みりん 酢、出汁
19	日						
20	月	ごはん かじきの変わりマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・白菜) りんご	あんかけビーフン 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、ビーフン 片栗粉	かじき パルメザンチーズ 白味噌 豚小間肉 牛乳	ほうれん草、わかめ 玉ねぎ、にんじん、こんにやく ごぼう、えのき、白菜 りんご、にら、キャベツ	塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁 コンソメ
21	火	いちごジャムサンド 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜スティック 豆乳スープ みかん	中華おこわ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま	鶏もも肉 豆乳 豚小間肉 牛乳	にんじん、きゅうり クリームコーン、みかん たけのこ、干しいたけ	ケチャップ 中濃ソース 塩 料理酒、しょう油
22	水	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきサラダ 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	ポテトフライ 牛乳	米、油、さとう ごま油 じゃがいも、パン粉 小麦粉	豚小間肉、厚揚げ 白味噌 牛乳	大根、にんじん、しょうが ひじき、きゅうり、コーン 切干大根、小松菜 りんご	しょう油、料理酒 みりん 酢、出汁 ケチャップ
23	木	ごはん 松風焼き マカロニサラダ 清汁(麩・わかめ) みかん	フルーツきんとん 牛乳	米、パン粉、さとう 油、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、さつまいも	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ 青のり、きゅうり わかめ、みかん りんご	塩 出汁、しょう油
24	金	高野豆腐のドライカレー フレンチサラダ ポテトスープ りんご	じゃこトースト 牛乳	米、小麦粉 油、じゃがいも 食パン エッグケアマヨネーズ	高野豆腐、豚ひき肉 ちりめん 牛乳	しょうが 玉ねぎ、ピーマン トマト缶、キャベツ、きゅうり にんじん、りんご 青のり	カレー粉 中濃ソース、塩 酢
25	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ さとう クラッカー	木綿豆腐 豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら 白菜、りんご ぶどうジュース、粉寒天	料理酒、しょう油 塩、出汁
26	日						
27	月	ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹芋カレー風味 ベーコンと白菜のクリームスープ みかん	ふりかけおにぎり 牛乳	バターロール 油、小麦粉 じゃがいも 米、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ベーコン、牛乳 花鰹、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ 白菜、コーン みかん 青のり	塩、ケチャップ カレー粉 鶏がらだし しょう油
28	火	ごはん レバーの竜田揚げ ツナピーマン炒め わかめスープ りんご	米粉ケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 米粉	豚レバー ツナ缶 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	しょうが、もやし ピーマン、コーン わかめ、ねぎ、りんご	塩、コンソメ しょう油、カレー粉 鶏がらだし ベーキングパウダー
29	水	あんかけうどん れんこんのつくね焼き ちくわときゅうりのサラダ りんご	コーンピラフ 牛乳	うどん、片栗粉 さとう、パン粉 油、米	豚小間肉 鶏ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、白菜、しめじ ねぎ、きゅうり りんご、たまねぎ コーン	しょう油、みりん 出汁 コンソメ、塩
30	木	ごはん 鶏肉のきじ焼き もやしのナムル 味噌汁(大根・大根葉) みかん	ボルシチ、クラッカー 牛乳 【多文化おやつ】	米、さとう ごま油 クラッカー バター、油	鶏もも肉 白味噌 豚小間肉 牛乳	刻みのり、もやし きゅうり、にんじん、大根 みかん、キャベツ、玉ねぎ トマト缶	料理酒、しょう油 みりん、酢 出汁 塩、コンソメ ケチャップ
31	金	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) りんご	焼そば 牛乳	米、さとう 油、ごま エッグケアマヨネーズ かぼちゃ やきそば麺	ぶり、ツナ缶 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	切干大根、にんじん きゅうり、りんご もやし、玉ねぎ 青のり	しょう油、みりん 出汁 中濃ソース

