



【新しい食材について】

●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。

・今月のくだものは「りんご、メロン、すいか」です。  
 ・19日（金）はお誕生日会です。  
 ・30日（火）は多文化おやつです。

※納品の関係により、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	月	マーボー茄子丼 もやしサラダ 中華スープ りんご	あじさい寒天 アンパンマンせんべい 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ごま、春雨 油、アンパンマンせんべい	豚ひき肉 白味噌 牛乳	なす、人参、玉ねぎ にら、もやし、きゅうり 白菜、りんご 寒天、りんごジュース ぶどうジュース	しょう油、酢、塩 中華だし
2	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかひじきのマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ バターロール、油	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、おかひじき きゅうり、コーン、なす りんご	しょう油、料理酒 塩、出汁
3	水	チキンカレーライス 切干大根のサラダ りんご	そらまめ、星たべよ 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、油、バター さとう、星たべよ	鶏小間肉 牛乳	人参、玉ねぎ 切干大根、もやし、きゅうり りんご そらまめ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
4	木	ごはん たらのチーズ焼き ひじき五目煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	肉味噌うどん 牛乳	米、油 さとう、うどん 片栗粉	たら、ピザ用チーズ 油揚げ、大豆水煮 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、人参 こんにゃく、キャベツ しめじ、りんご 玉ねぎ、しょうが、きゅうり	塩、出汁、しょう油 みりん
5	金	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	バターロール、油 じゃが芋 米	豚小間肉 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー 人参、玉ねぎ りんご わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
6	土	ごはん 豆腐チャンプルー ほうれん草おかか和え 味噌汁(切干大根・わかめ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 さとう メープルシロップ ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳 豆乳	にんじん、もやし、にら ほうれん草、コーン 切干大根、わかめ りんご	しょう油、料理酒 みりん だし汁
7	日						
8	月	ごはん 豆腐のミートローフ もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・えのき) りんご	はちみつトースト 牛乳	米、油、片栗粉 食パン、バター はちみつ さとう	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり 人参、コーン わかめ、えのき、りんご	塩、ケチャップ 酢、しょう油 出汁 レモン汁
9	火	味噌けんちんうどん かじきの香味焼き 大豆サラダ りんご	フライドポテト 牛乳	うどん、里芋 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油 片栗粉	鶏小間肉、油揚げ 白味噌、かじき 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	ごぼう、人参、ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご、しょうが パセリ	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒
10	水	ごはん 豚レバーの竜田揚げ 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) りんご	あんかけビーフン 牛乳	米、片栗粉、油 ビーフン	豚レバー 豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	人参、ごぼう、こんにゃく ピーマン、ほうれん草 りんご にら、玉ねぎ	しょう油、料理酒 みりん 出汁 コンソメ
11	木	りんごジャムサンド じゃが芋のカントリー煮 ツナサラダ コンソメスープ メロン	ひじきごはん 牛乳	食パン、りんごジャム じゃが芋 油 米、さとう	豚小間肉 ピザ用チーズ、ツナ缶 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、ひじき きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、人参、メロン	ケチャップ、塩 酢、しょう油 コンソメ みりん、料理酒 ウスターソース
12	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き にらのおひたし 味噌汁(えのき・キャベツ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、片栗粉、油 スパゲティ	鶏もも肉 花鰹、白味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、にら、ほうれん草 もやし、えのき、キャベツ りんご、玉ねぎ、人参	塩、出汁、しょう油 ケチャップ、コンソメ
13	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油 かぼちゃ、さとう ホットケーキミックス マーマレードジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ 干しいたけ、ほうれん草 大根、りんご	しょう油、塩 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 厚揚げのケチャップ炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	じゃが芋もち 牛乳	米、さとう 油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 挽き割り納豆 しらす、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参、りんご もやし	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、酢、出汁 塩
16	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 春雨の中華炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	和風スパゲティ 牛乳	米、油 春雨、じゃが芋 スパゲティ	鶏もも肉、塩麹 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ ほうれん草、りんご えのき	中華だし、塩 しょう油 出汁 コンソメ
17	水	ロールパン じゃがいものカレーチーズ焼き ひじきの和え物 キャベツスープ りんご	骨太チャーハン 牛乳	バターロール 油、さとう 米、ごま油 じゃが芋	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、パセリ ひじき、もやし、人参 ほうれん草、キャベツ りんご、ねぎ	カレー粉、塩 しょう油、コンソメ 中華だし
18	木	豆乳ちゃんぽん麺 皮なししゅうまい わかめの酢の物 りんご	中華蒸しおこわ 牛乳	やきそば麺 片栗粉、油 さとう、米、もち米	豚小間肉、豆乳 白味噌、豚ひき肉 しらす 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、もやし、人参 ねぎ、しめじ、コーン、いんげん 玉ねぎ、グリーンピース わかめ、きゅうり、みかん缶 りんご、しょうが	コンソメ、しょう油 塩、酢 料理酒
19	金	わかめごはん 鮭フライ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) メロン	米粉のココアクッキー 牛乳  【お誕生日会】	米、ごま、小麦粉 パン粉、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米粉、片栗粉、黒砂糖 メープルシロップ	ちりめん、鮭 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	わかめ、人参、きゅうり なめこ、メロン	しょう油、塩 出汁 ココアパウダー
20	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のレモン煮 味噌汁(麩・油揚げ) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、さとう さつま芋 麩	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	人参、だいこん いんげん りんご 昆布佃煮	しょう油、出汁、塩 レモン汁
21	日						
22	月	なすとひき肉のカレーライス しょうゆフレンチ りんご	米粉の人参ケーキ 牛乳	米、小麦粉、油 米粉、バター さとう	豚ひき肉 豆乳 牛乳	なす、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油 ベーキングパウダー
23	火	いちごジャムサンド 鶏肉の照りマヨネーズ焼き サークラフト コーン入り野菜スープ りんご	手作りふりかけごはん 牛乳	食パン、いちごジャム エッグケアマヨネーズ 油、片栗粉 さとう、ごま油 ごま、米	鶏もも肉 花鰹 ちりめん 牛乳	しょうが キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ねぎ、小松菜 りんご、青のり	塩、コンソメ 酢、塩 しょう油 みりん、料理酒
24	水	ごはん たらの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 中華スープ(わかめ・えのき) りんご	炒めビーフン 牛乳	米 片栗粉 エッグケアマヨネーズ ビーフン	たら、ちくわ 豚小間肉 牛乳	ピーマン、人参 きゅうり、わかめ、えのき りんご 玉ねぎ、もやし	塩、料理酒、しょう油 出汁、中華だし
25	木	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、青のり 切干大根、小松菜 りんご、しょうが	しょう油、みりん 塩、出汁
26	金	肉味噌丼 和風サラダ 清汁(えのき・ほうれん草) りんご	はちみつ黄な粉蒸しパン 牛乳	米、片栗粉、油 さとう 米粉、はちみつ	豚ひき肉 白味噌 牛乳 きな粉 豆乳	人参、しめじ、玉ねぎ、きゅうり いんげん、キャベツ、えのき ほうれん草、コーン りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁、酢 ベーキングパウダー
27	土	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	フルーツゼリー 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 油揚げ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、しらたき きゅうり、コーン もやし、りんご みかん缶、パイン缶 寒天	しょう油、出汁 酢、塩
28	日						
29	月	肉うどん 豆腐のつくね焼き ナムル すいか	ツナカレーおにぎり 牛乳	うどん、油 ごま油、片栗粉 米、さとう	豚小間肉 しらす、木綿豆腐 ツナ缶、鶏ひき肉 牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ ねぎ、ほうれん草、もやし えのき、すいか パセリ	出汁、しょう油、みりん 塩、カレー粉
30	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(ねぎ・ちくわ) りんご	ショートブレッド 牛乳  【多文化おやつ】	米、油、片栗粉 さとう 小麦粉 バター	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶 ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、ねぎ りんご	しょう油、中華だし 酢、出汁

