

【新しく取り入れる旬の食材】

今月はありません



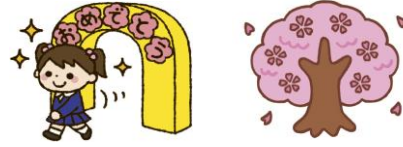
●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

今月のくだものは
「いよかん・いちご・りんご・清見オレンジ」です。

- ・ 3日はひなまつり行事食です。
- ・ 5日は多文化おやつです。
- ・ 13日は誕生日会です。
- ・ 19日はお別れ会行事食です。

※納品の関係により、変更することがあります。

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	土	ごはん 焼肉 キャベツのおかか和え 味噌汁(大根・大根の葉) いよかん	わかめごはん 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉	豚こま肉 花鰹 みそ 牛乳	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんにく、キャベツ だいこん、だいこんの葉 いよかん わかめ	しょう油、みりん 出汁、塩
2	日						
3	月	ちらし寿司 鶏肉の胡麻照り焼き 小松菜の和え物 すまし汁(手毬麩・わかめ) ももゼリー・いちご	三色蒸しケーキ ひなあられ 牛乳 【ひなまつり行事食】	米、さとう、小麦粉 ごま、麩、イチゴジャム ホットケーキミックス 油、ひなあられ	油揚げ 鶏もも肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん、れんこん、のり こまつな、コーン、わかめ ももジュース、いちご ほうれんそう	酢、塩、出汁 しょう油、みりん アガー
4	火	ごはん ミートボール(ケチャップ味) ツナピーマン炒め コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	チーズいももち 牛乳	米、片栗粉 さとう、油 じゃがいも	豚ひき肉 高野豆腐 ツナフレーク、豆乳 スキムミルク、チーズ 牛乳	たまねぎ、もやし、ピーマン キャベツ、りんご	ケチャップ、ソース 料理酒 しょう油、コンソメ 塩
5	水	豚丼 切干大根のサラダ 中華スープ(白菜・小松菜) りんご	カレー ナン 牛乳 【多文化おやつ】	米、さとう、ごま ごま油、小麦粉 油	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	たまねぎ、しめじ 切干大根、にんじん きゅうり、はくさい、こまつなり りんご	しょう油、みりん 料理酒、酢、出汁 塩、中華だし ドライイースト、カレー粉 コンソメ、ケチャップ、ソース
6	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきの煮物 味噌汁(豆腐・豆苗) いよかん	塩昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、小麦粉 油、さとう	鶏もも肉、チーズ 油揚げ 豆腐、みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、ピーマン、ひじき にんじん、豆苗 いよかん 昆布	ケチャップ みりん、出汁、しょう油
7	金	野菜うどん 煮魚 大豆サラダ りんご	鶏おこわ 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米、もち米	油揚げ、ムキガレイ 水煮大豆 ツナフレーク 鶏もも肉 牛乳	にんじん、こまつな、だいこん ねぎ、キャベツ、りんご しめじ、ごぼう	しょう油、みりん 出汁 料理酒、塩
8	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) いよかん	はちみつレモントースト 牛乳	米、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ 食パン、バター はちみつ	鶏もも肉 豆腐、みそ 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん、ねぎ いよかん レモン汁	料理酒 しょう油、塩 出汁
9	日						
10	月	ごはん 肉じゃが 切干大根のマヨ和え 味噌汁(もやし・厚揚げ) りんご	炊き込みご飯 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 厚揚げ、みそ 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり もやし、りんご、しめじ	出汁、料理酒 しょう油、みりん
11	火	ごはん 赤魚の味噌焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(豆腐・わかめ) 清見オレンジ	みそカレー牛乳ラーメン 牛乳	米、さとう やきそば麺 油	赤魚、みそ 油揚げ、豆腐 豚ひき肉 牛乳	こまつな、にんじん、えのき わかめ 清見オレンジ もやし、ねぎ、コーン	みりん、しょう油 出汁、塩 料理酒 鶏がらだし カレー粉
12	水	いちごジャムサンド 照り焼きつくね 白菜の胡麻和え 豆乳スープ(さつま芋・玉ねぎ) りんご	ケチャップライス 牛乳	食パン、イチゴジャム 片栗粉、さとう ごま、さつまいも 米、油	鶏ひき肉、豆腐 豆乳、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん りんご	塩、しょう油 みりん、コンソメ ケチャップ
13	木	ごはん・手作りふりかけ ささみのスティックフライ マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・ねぎ) いちご	ココアバナナケーキ 牛乳 【お誕生会】	米、ごま、小麦粉 パン粉、油、さとう エッグケアマヨネーズ マカロニ、バター ホットケーキミックス	花鰹、鶏ささみ 豆腐、みそ 豆乳 牛乳	のり、ブロッコリー、きゅうり にんじん、コーン、なめこ、ねぎ いちご、バナナ	しょう油、塩 ケチャップ、出汁 ココア
14	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 五目煮豆 味噌汁(もやし・豆苗) りんご	カトウレット(スリランカ) 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、じゃがいも 小麦粉、パン粉	鶏もも肉 水煮大豆 油揚げ、みそ ツナフレーク 牛乳	のり、ひじき、にんじん ごぼう、もやし、豆苗 りんご、たまねぎ にんにく、しょうが	塩、出汁 しょう油、カレー粉

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 豚だいこん もやしの三杯酢 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 清見オレンジ	アップル&キャロットゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、さとう クラッカー	豚こま肉 みそ チーズ 牛乳	だいこん、にんじん、しょうが もやし、わかめ、キャベツ たまねぎ、清見オレンジ りんごジュース	出汁、しょう油 みりん、酢 アガー
16	日						
17	月	ロールパン ハンバーグ 大豆入りコールスロー 豆乳スープ(クリームコーン・にんじん) りんご	ひじきごはん 牛乳	バターロール パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ 米	豚ひき肉、高野豆腐 鶏ひき肉、水煮大豆 豆乳、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、りんご ひじき	塩、ケチャップ ソース、コンソメ しょう油
18	火	あんかけうどん たらのカレー風味パン粉焼き ポテトサラダ りんご	ぼたもち 牛乳	うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ パン粉、じゃがいも 米、もち米、さとう	豚こま肉 油揚げ、たら あずき、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、きゅうり、りんご	出汁、しょう油、塩 カレー粉
19	水	野菜カレーライス 鶏肉のから揚げ ツナサラダ コンソメスープ(白菜・もやし・人参) いちご	粒々みかんゼリー ハッピーターン 牛乳 【お別れ会】	米、じゃが芋 油、小麦粉 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ せんべい	鶏もも肉 ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが ブロッコリー、きゃべつ、わかめ コーン、はくさい、もやし、いちご オレンジジュース、みかん缶	カレー粉、コンソメ ケチャップ、ソース 塩、ココア しょう油、みりん 料理酒、アガー
20	木	春分の日					
21	金	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ(大根・えのき) 清見オレンジ	さつま芋ボール 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉、ごま さつまいも、油	豆腐、豚ひき肉 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし 豆苗、だいこん だいこんの葉、えのき 清見オレンジ	しょう油 鶏がらだし 中華だし 塩
22	土	ごはん 豚肉の中華煮 大根とわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 清見オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう ホットケーキミックス メープル風シロップ	豚こま肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ だいこん、わかめ 清見オレンジ	料理酒 しょう油、中華だし 酢、出汁
23	日						
24	月	いちごジャムサンド 豆腐のミートグラタン もやしと胡瓜のおかかマヨ和え 豆乳スープ(キャベツ・コーン) りんご	大豆の甘味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、さとう	豆腐、豚ひき肉 チーズ、花鰹 豆乳、スキムミルク 水煮大豆、みそ 牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、キャベツ、コーン りんご	コンソメ、ケチャップ しょう油、塩、みりん りんご
25	火	ハヤシライス ひじきサラダ 清見オレンジ	ココアプリン 牛乳	米、油、さとう ごま	豚こま肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ ひじき、だいこん、きゅうり 清見オレンジ	料理酒 ハヤシルウ ケチャップ、コンソメ 酢、しょう油 ココア、アガー
26	水	ごはん さばの塩焼き 小松菜の海苔和え すまし汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	じゃがちゃん 牛乳	米、じゃがいも ホットケーキミックス さとう、油	さば 高野豆腐 牛乳	こまつな、はくさい、しめじ のり、ねぎ、りんご	塩、しょう油、出汁 コンソメ
27	木	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め キャベツのツナマヨサラダ 味噌汁(しめじ・ねぎ) 清見オレンジ	きなこボーロ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉	厚揚げ 豚こま肉 ツナフレーク、みそ きなこ、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、わかめ、しめじ ねぎ、清見オレンジ	しょう油、中華だし 出汁 ベーキングパウダー
28	金	ごはん レバーの炒め物 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・麩) 清見オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、ごま油、油 片栗粉、さとう、麩 ホットケーキミックス	豚レバー 高野豆腐 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	しょうが、にんにく、ピーマン 切干大根、にんじん こまつな、清見オレンジ	料理酒 しょう油、みりん、出汁 ベーキングパウダー ココア
29	土	ごはん 炒り豆腐 じゃがいもの磯和え 味噌汁(にんじん・切干大根) 清見オレンジ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、油、さとう じゃがいも 麩、バター、黒糖	豆腐、豚ひき肉 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな のり、切干大根 清見オレンジ	しょう油、塩 出汁
30	日						
31	月	ごはん ヤンニョムチキン 三色おひたし 味噌汁(白菜・厚揚げ) りんご	クッキー 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま 小麦粉 イチゴジャム	鶏もも肉 花鰹、厚揚げ みそ 牛乳	にんにく、こまつな、キャベツ にんじん、はくさい、りんご	塩、料理酒 ケチャップ しょう油、みりん、出汁

