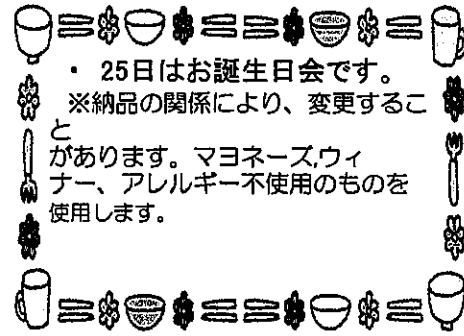


今年度、初めて取り入れる食材

- ・(15日) 柿
- ・(25日) みかん
- 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



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	火	ごはん ハンバーグ 三色サラダ 春雨と青梗菜のスープ オレンジ	きのこごはん 牛乳	油、パン粉 春雨、米、ごま	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、大根、チンゲン菜 オレンジ、えのきたけ しめじ	牛乳 星食べよ
2	水	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 白菜のおひたし 清汁(ねぎ・ちくわ) りんご	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 油、スバゲティ	かれい 花鰹、ちくわ 豚ひき肉 牛乳	クリームコーン缶、パセリ 白菜、ほうれん草、にんじん ねぎ、りんご 玉ねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 クラシカル
3	木	ごはん 豆腐のつくね焼き 切干大根煮物 味噌汁(シメジ・小松菜) オレンジ	じゃこーすと 牛乳	米、小麦粉 油、ごま油、ごま 食パン、さとう	大豆水煮、鶏ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	ごぼう、にんじん、 切干大根、 きゅうり、シメジ、小松菜 オレンジ	牛乳 ルヴァン
4	金	ミートスバゲティ もやしサラダ 小松菜としめじのスープ りんご	マドレーヌ 牛乳	スバゲティ ごま、油、さとう 小麦粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり 小松菜、しめじ、りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
5	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま、	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、鮭 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 小松菜、キャベツ、コーン オレンジ、わかめ	牛乳 クラシカル
6	日						
7	月	豆乳ちゃんぽん麺 さつま芋の甘煮 りんご	手作りジャムパン 牛乳	やきそば麺 油、さとう さつま芋 食パン、バター ホットケーキミックス	豚小間肉 豆乳、白味噌 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン いんげん、りんご レモン汁、いちご、ブルーベリー	牛乳 ルヴァン
8	火	ポークカレー 中華サラダ オレンジ	りんご寒天 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ さとう、ごま油、ごま	豚小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、にんじん、もやし きゅうり、オレンジ りんご缶、りんごジュース 寒天	牛乳 星食べよ
9	水	食パン ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コーン入り野菜スープ りんご	チャーハン 牛乳	食パン マカロニ、油、小麦粉 さとう、ごま油 ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豚ひき肉、ちりめん 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ トマト、きゅうり、コーン 玉ねぎ、にんじん、りんご ねぎ	牛乳 クラシカル
10	木	ごはん かじきのみそ焼き れんこんきんぴら 清汁(ちくわ・わかめ) オレンジ	焼きうどん 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、ごま うどん	かじき、白味噌 ちくわ 豚小間肉 牛乳	れんこん、ピーマン、にんじん わかめ、オレンジ、たまねぎ	牛乳 ルヴァン
11	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 五目煮豆 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	苺ジャム蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ホットケーキミックス いちごジャム	鶏小間肉 大豆水煮、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんじん こんにゃく、いんげん 切干大根、小松菜 りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
12	土	ごはん 凍り豆腐の煮物 ブロッコリー中華和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、さとう ごま、ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、いんげん ブロッコリー、玉ねぎ オレンジ	牛乳 クラシカル
13	日						
14	月	体育の日					

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 清汁(オクラ・豆腐) オレンジ	クリームパスタ 牛乳	米、油 スバゲティ 小麦粉	鮭 花鰹 絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、オクラ オレンジ、しめじ、にんじん 玉ねぎ	牛乳 星食べよ
16	水	豚肉きのこ丼 シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 柿	ふかし芋 牛乳	米、さとう ごま、春雨 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 きなこ 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ にんじん、きゅうり 大根、柿	牛乳 クラシカル
17	木	食パン 鶏肉のトマト煮 リョネーズポテト(風) 豆乳スープ(コーン、人参) オレンジ	ひじきごはん 牛乳	食パン、小麦粉 油、さとう じゃが芋 米	鶏もも肉 豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 ほうれん草、にんじん、 ひじき、オレンジ	牛乳 ルヴァン
18	金	ごはん 味噌焼肉 ひじきのマヨサラダ 中華スープ(キャベツ・コーン) りんご	バナナケーキ 牛乳	米、油 さとう、ごま油 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	ピーマン、もやし 玉ねぎ、しょうが ひじき、きゅうり、にんじん キャベツ、コーン、りんご、バナナ	牛乳 アンパンマンせんべい
19	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃ含め煮 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、かぼちゃ ホットケーキミックス	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、にんじん もやし、オレンジ	牛乳 クラシカル
20	日						
21	月	チキンカレー ツナサラダ りんご	焼きそば 牛乳	米、カレールウ じゃが芋 油、やきそば麺	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご もやし、青のり	牛乳 ルヴァン
22	火	即拉礼正殿の儀の行われる日					
23	水	ごはん 焼き魚 ツナと豆腐の煮物 味噌汁(ほうれん草・里芋) 柿	マカロニきなこ 牛乳	米、さとう 片栗粉、油 里芋 ツイストマカロニ	さんま ツナ缶、木綿豆腐 白味噌 きなこ 牛乳	レモン汁 玉ねぎ、にんじん いんげん、しょうが ほうれん草、柿	牛乳 クラシカル
24	木	食パン きのこのシチュー コールスロー オレンジ	わかめごはん 牛乳	食パン 油、小麦粉 さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉 豆乳 ちりめん 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ トマト缶、コーン キャベツ、オレンジ わかめ	牛乳 ルヴァン
25	金	さつま芋ごはん かじきの煮田揚げ ひじきの炒り煮 豚汁 みかん	パンキンドーナツ 牛乳	米、さつま芋、黒ごま 片栗粉、油 油、小麦粉、かぼちゃ	かじき 大豆水煮、油揚げ 豚バラ、木綿豆腐 白味噌 豆乳、牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく ごぼう、大根、ねぎ みかん	牛乳 アンパンマンせんべい
26	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつまいものレモン煮 味噌汁(麩・わかめ) りんご	ゼリー・おかし 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう 麩ゼリー、おせんべい 米、ごま	木綿豆腐 豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ、りんご わかめ	牛乳 クラシカル
27	日						
28	月	ごはん 鶏の照り焼き 切干しとツナの和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ココアケーキ 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス 油、さとう	鶏もも肉 ツナ缶 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	切干し大根、にんじん たまねぎ、りんご	牛乳 ルヴァン
29	火	ぎつねうどん れんこんの酢の物 オレンジ	じゃこごはん 牛乳	うどん、さとう 米、ごま	鶏小間肉 油揚げ ちりめん、花鰹 牛乳	にんじん、ねぎ ほうれん草、れんこん きゅうり、オレンジ	牛乳 星食べよ
30	水	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 白菜スープ りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 油、食パン エッグケアマヨネーズ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、しめじ、コーン 白菜、りんご きざみのり	牛乳 クラシカル
31	木	ごはん チンジャオロース 春雨の中華サラダ わかめスープ オレンジ	ハロウィンクッキー 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、春雨 さとう、ごま か小麦粉	豚もも肉 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ もやし、きゅうり、わかめ たまねぎ、オレンジ	牛乳 ルヴァン

