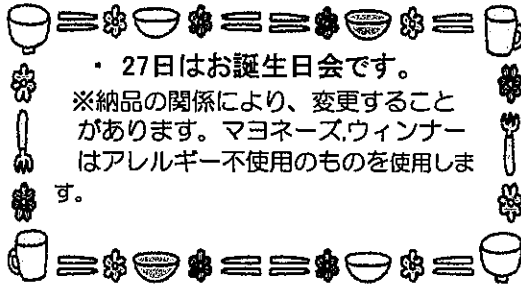


今年度、初めて取り入れる食材
 今月は新しい食材は特にありません。
 ●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください



| 日 | 曜 | 屋食献立名 | 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 | 金 | ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご | ツナ昆布おにぎり 牛乳 | 米、さとう 油、片栗粉 ごま油、ごま じゃが芋 | 厚揚げ、鶏ひき肉 白味噌 ツナ缶 牛乳 | にんじん、たまねぎ ひじき、コーン、きゅうり りんご、昆布佃煮 | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 2 | 土 | ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁(油揚げ・かぼちゃ) オレンジ | フライドポテト 牛乳 | 米、さとう かぼちゃ じゃが芋 油 | 鶏もも肉 油揚げ 白味噌 牛乳 | たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん オレンジ パセリ | 牛乳 クラシカル |
| 3 | 日 | 文化の日 | | | | | |
| 4 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 5 | 火 | 豚汁うどん わかめときゅうりの和え物 オレンジ | ケチャップごはん 牛乳 | うどん、油 里芋、さとう、ごま油 米 | 豚小間肉、木綿豆腐 鶏ささみ肉、 牛乳 | にんじん、大根、ごぼう こんにゃく、ねぎ、小松菜 わかめ、きゅうり、もやし オレンジ ピーマン | 牛乳 星食べよ |
| 6 | 水 | ごはん 白身魚のパン粉焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・豆腐) 柿 | きのこパスタ 牛乳 | 米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう、スパゲティ | かれい 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳 | にんじん、こんにゃく ごぼう、ピーマン、なめこ 柿、たまねぎ マッシュルーム、しめじ | 牛乳 クラシカル |
| 7 | 木 | ごはん みそ豚 ブロッコリーのマヨネーズ添え 清汁(大根・えのき) オレンジ | 黒糖ボーロ 牛乳 | 米、油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、黒砂糖 ごま | 豚ロース 豆乳 牛乳 | しょうが、キャベツ ブロッコリー、にんじん だいこん、えのき オレンジ | 牛乳 ルヴァン |
| 8 | 金 | 食パン ポテトグラタン サワークラフト コンソメスープ りんご | チャオガー 牛乳 | 食パン、油 じゃが芋 小麦粉、砂糖 米 | 豚ひき肉 ピザ用チーズ 鶏小間肉 牛乳 | たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、もやし、りんご チンゲン菜、白ねぎ、しょうが | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 9 | 土 | ごはん 肉豆腐 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ | マーメイド蒸しパン 牛乳 | 米、油、さとう 片栗粉、じゃが芋 ホットケーキミックス マーメイドジャム | 木綿豆腐 豚挽き肉 豆乳 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、パセリ わかめ、オレンジ | 牛乳 クラシカル |
| 10 | 日 | | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご | 肉味噌うどん 牛乳 | 米、コーンフレーク エッグケアマヨネーズ じゃが芋 うどん、油 さとう | 鶏もも肉 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳 | いんげん、にんじん、 コーン、白菜、りんご ねぎ | 牛乳 ルヴァン |
| 12 | 火 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとひじきの酢の物 清汁(ちくわ・ねぎ) オレンジ | ホットケーキ 牛乳 | 米、油、ホットケーキミックス さとう、ごま | 鮭、白味噌 ツナ缶 ちくわ 牛乳 | キャベツ、玉ねぎ きゅうり、ひじき わかめ、ねぎ オレンジ | 牛乳 星食べよ |
| 13 | 水 | ごはん 豆腐のミートローフ ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ みかん | 五平餅 牛乳 | パン粉 油、さとう 米、さとう ごま、片栗粉 | 木綿豆腐 豚ひき肉 豆乳 白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、しめじ コーン、みかん | 牛乳 クラシカル |
| 14 | 木 | ツナカレー しょう油フレンチ りんご | オレンジ寒天 牛乳 | 米、じゃが芋 カレールウ 油、さとう | ツナ缶 牛乳 | にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり もやし、りんご オレンジジュース、寒天 | 牛乳 ルヴァン |

| 日 | 曜 | 屋食献立名 | 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 | 金 | 豚すき焼き丼 切干大根サラダ 味噌汁(里芋・しめじ) みかん | ラーメン 牛乳 | 米、油、焼きそば類 ごま、ごま油 里芋 | 豚ロース 焼き豆腐 白味噌 | 玉ねぎ、しらたき 切干大根、にんじん きゅうり、しめじ、みかん | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 16 | 土 | ごはん 炒り鶏 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) みかん | 大学芋 牛乳 | 米、さとう 春雨、ごま油 さつま芋、黒ゴマ | 牛乳 鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、こんにゃく ごぼう、きゅうり キャベツ、コーン、みかん | 牛乳 クラシカル |
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | あんかけうどん れんこんサラダ りんご | ジャムトースト 牛乳 | うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま 食パン、イチゴジャム さとう | 豚小間肉、油揚げ ツナ缶 きなこ 牛乳 | にんじん、たまねぎ 白菜、小松菜 れんこん、にんじん ブロッコリー、りんご | 牛乳 ルヴァン |
| 19 | 火 | ごはん かじきのごま焼き 納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ | コーンのおやき 牛乳 | 米、小麦粉 ごま、油 さとう、米粉 | かじきまぐろ 挽き割り納豆 しらす、油揚げ 白味噌、ウィンナー 牛乳 | 小松菜、にんじん、大根 オレンジ、クリームコーン パセリ | 牛乳 星食べよ |
| 20 | 水 | ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え 清汁(えのき・わかめ) りんご | じゃこねぎビーフン 牛乳 | 米、 エッグケアマヨネーズ ビーフン ごま油、ごま | 鶏もも肉 白味噌 ちりめん、花鰹 牛乳 | ほうれん草、もやし にんじん、さざみり わかめ、えのき、りんご 小松菜、ねぎ、 | 牛乳 クラシカル |
| 21 | 木 | 食パン ミートグラタン 粉吹き羊カレー味 コンソメスープ オレンジ | 野菜ピラフ 牛乳 | 食パン マカロニ、小麦粉 じゃが芋 油、米 | 豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳 | 玉ねぎ、パセリ 小松菜、もやし、オレンジ にんじん、ピーマン | 牛乳 ルヴァン |
| 22 | 金 | チキンカレー わかめサラダ オレンジ | ピザトースト 牛乳 | 米、カレールウ じゃが芋 油、ごま油 ごま 食パン | 鶏小間肉 ピザ用チーズ 牛乳 | にんじん、たまねぎ わかめ、もやし、きゅうり オレンジ、ピーマン ホールコーン | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん 鶏肉のマーメイド焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(切干・小松菜) りんご | ちんすこう 牛乳 | 米 マーメイドジャム 小麦粉、さとう、油 ラード | 鶏もも肉 花鰹 白味噌 牛乳 | キャベツ、にんじん 切干大根、小松菜 りんご | 牛乳 ルヴァン |
| 26 | 火 | ごはん チリコンカン マカロニサラダ 豆乳スープ オレンジ | 焼きそば 牛乳 | 米油、片栗粉 マカロニ エッグケアマヨネーズ 焼きそば類 | 大豆水煮 豚ひき肉 豆乳 豚小間肉 牛乳 | にんじん、たまねぎ トマト缶、きゅうり クリームコーン、オレンジ もやし、青のり | 牛乳 星食べよ |
| 27 | 水 | ごはん ソースカツ丼 スパゲティサラダ けんちん汁 オレンジ | フルーツサンド 牛乳 | 米、小麦粉、パン粉 油、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 食パン | 豚ロース 木綿豆腐 豆乳生クリーム 牛乳 | キャベツ、にんじん きゅうり、コーン 大根、ごぼう、オレンジ もも缶、みかん缶 イチゴ | 牛乳 クラシカル |
| 28 | 木 | ごはん かれいのみそ焼き ひじき炒り煮 清汁(豆腐・ねぎ) りんご | 芋羊羹 牛乳 | 米油、さとう さつま芋 | かれい、白味噌 大豆水煮 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 | ひじき、にんじん、こんにゃく ねぎ、オレンジ 寒天 | 牛乳 ルヴァン |
| 29 | 金 | ごはん れんこんハンバーグ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん | 黄な粉パンケーキ 牛乳 | 米、パン粉、油 小麦粉、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス | 木綿豆腐、豚ひき肉 ちくわ、油揚げ 白味噌 豚小間肉 牛乳 | にんじん、ねぎ、れんこん きゅうり、キャベツ、みかん わかめ、コーン | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 30 | 土 | ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ | ゼリー おかし 牛乳 | 米、じゃが芋 さとう、油 | 豚小間肉 花鰹 油揚げ、白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん しらたき、ほうれん草 ホールコーン、キャベツ オレンジ りんごジュース、寒天 | 牛乳 クラシカル |

