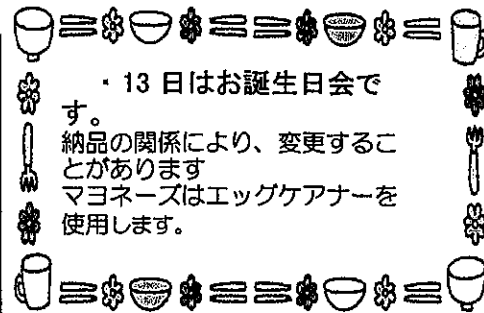


今年度、初めて取り入れる食材

- ・赤魚 (20日)
- ・鯖 (25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、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

●13日まで、申し出がない場合は、献立通りの提供になります



・13日はお誕生日会です。
納品の関係により、変更することがあります
マヨネーズはエッグケアナーを使用します。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	日						
2	月	ごはん 焼肉 切干とツナのマヨ和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	ココアケーキ 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、薄力粉	豚小間肉 ツナ缶 絹ごし豆腐、白味噌 きなこ 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、切干大根 にんじん、きゅうり ねぎ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
3	火	味噌けんちんうどん れんこんの酢の物 りんご	カレーピラフ 牛乳	うどん、油 さとう 米	豚小間肉 油揚げ、白味噌 ささみ 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、れんこん、きゅうり りんご、玉ねぎ エリンギ、グリーンピース	牛乳 墨食べよ
4	水	ごはん 鮭のムニエル 小松菜ときのこのソテー コーン入り野菜スープ オレンジ	ミートスパゲティ 牛乳	米、油 小麦粉 スパゲティ	鮭 豚ひき肉 牛乳	小松菜、しめじ にんじん、たまねぎ コーン、オレンジ	牛乳 クラシカル
5	木	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	マカロニきなこ 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ツイストマカロニ	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす 油揚げ、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、絹さや もやし、りんご	牛乳 ルヴァン
6	金	ごはん 鶏肉のチーズ焼き コールスロー ポテトスープ りんご	チャーハン 牛乳	油、ごま じゃがいも 米	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 豚ひき肉、しらす 牛乳	パセリ、きゅうり、キャベツ にんじん、玉ねぎ りんご、ねぎ	牛乳 アンパンマンせんべい
7	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご	牛乳 クラシカル
8	日						
9	月	あんかけ焼そば 根菜サラダ 中華スープ オレンジ	スコーン 牛乳	やしそば麺 ごま油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油、苺ジャム	豚小間肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 牛乳	白菜、玉ねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、コーン オレンジ	牛乳 ルヴァン
10	火	カレーライス もやしときゅうりのツナナムル りんご	きつねうどん 牛乳	米、カレーウ じゃが芋 油、ごま油 うどん	豚小間肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、りんご ねぎ	牛乳 墨食べよ
11	水	食パン ポークビーンズ 粉吹き芋 コンソメスープ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	食パン、油 さとう じゃがいも 米	豚小間肉 大豆水煮、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム パセリ、小松菜、もやし オレンジ、ごぼう、にんじん 干しいたけ	牛乳 クラシカル
12	木	ごはん かれのいんホル焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	スイートポテト 牛乳	米、油 さつま芋、さとう	かれのい 花鰹 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ しめじ、ほうれん草 コーン、ねぎ、りんご	牛乳 ルヴァン
13	金	三色そばろ井 ひじき五目煮 清汁(花麩・こねぎ) みかん	ジャムコッペパン 牛乳	米、いちごジャム さとう、花麩 コッペパン 小麦粉、油 粉糖	鶏ひき肉、鮭フィレ 大豆水煮、油揚げ 牛乳	しょうが、ほうれん草 にんじん、こんにやく 絹さや、こねぎ、みかん りんご缶	牛乳 アンパンマンせんべい
14	土	ごはん 鶏肉の五目炒め さつまいものオレンジ煮 味噌汁(豆腐・しめじ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 さつま芋 ホットケーキミックス	豚小間肉 絹ごし豆腐 白味噌 豆乳 牛乳	こんにやく、にんじん たけのこ、しめじ オレンジジュース、りんご	牛乳 クラシカル

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	日						
16	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のじゃこ煮 味噌汁(かぶ・油揚げ) オレンジ	炒めうどん 牛乳	米、油 うどん	鶏もも肉 ちりめん 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	小松菜、にんじん かぶ、かぶの葉 オレンジ 玉ねぎ、干しいたけ 青のり	牛乳 ルヴァン
17	火	食パン クリームシチュー しょうゆフレンチ りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン じゃがいも、油 小麦粉 米、さとう	豚小間肉 豆乳、油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ コーン、キャベツ きゅうり、りんご ひじき	牛乳 墨食べよ
18	水	ごはん 豚肉の鉄火煮 春雨サラダ 清汁(豆腐・わかめ) オレンジ	ごまトースト 牛乳	米、油 さとう、春雨 ごま油 食パン、ごま バター	豚小間肉 白味噌、 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、ごぼう ピーマン、きゅうり わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
19	木	ジャムサンド フライドチキン シルバーサラダ コーンスープ りんご	クリスマスドーナツ 牛乳	食パン、油、片栗粉 春雨 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	鶏もも肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、クリームコーン パセリ、りんご いちご	牛乳 ルヴァン
20	金	ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) りんご	あずきの甘食 牛乳	米、片栗粉、油 かぼちゃ 小麦粉、さとう	赤魚 厚揚げ、白味噌 ゆで小豆缶 豆乳 牛乳	レモン、小松菜 りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
21	土	ごはん マーボー豆腐 もやしの三杯酢 味噌汁(えのき・わかめ) オレンジ	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ホットケーキミックス	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
22	日						
23	月	カレーライス 白菜サラダ オレンジ	ツナチーズトースト 牛乳	米、カレーウ じゃがいも、油 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 ツナ缶 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ 白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、オレンジ	牛乳 ルヴァン
24	火	ごはん さばの味噌煮 れんこんのサラダ にらともやしのスープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖	鯖、白味噌 ツナ缶 豆乳 牛乳	しょうが、れんこん にんじん、きゅうり にら、もやし、りんご	牛乳 墨食べよ
25	水	カレーうどん ブロッコリーサラダ オレンジ	青菜とじゃこの おにぎり 牛乳	うどん、片栗粉 油 米、ごま油、ごま	豚小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ もやし、ブロッコリー オレンジ 小松菜	牛乳 クラシカル
26	木	ごはん 豆乳チキングラタン 三色サラダ 野菜スープ りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	マカロニ 油、小麦粉 パン粉、米 ごま	豚小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 鮭 牛乳	玉ねぎ、パセリ もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、ねぎ、りんご わかめ	牛乳 ルヴァン
27	金	ごはん 肉じゃが 切干サラダ 味噌汁(しめじ・白菜) みかん	クッキー 牛乳	米、じゃがいも さとう、油 ごま油、ごま 小麦粉	豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき 切干大根、きゅうり しめじ、白菜、みかん	牛乳 アンパンマンせんべい
28	土	ごはん 豆腐のチャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	ゼリー おかし 牛乳	米、油、麩 ごま、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜 ひじき、もやし、ほうれん草 にんじん、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
29	日	年末休園					
30	月	年末休園					
31	火	年末休園					

