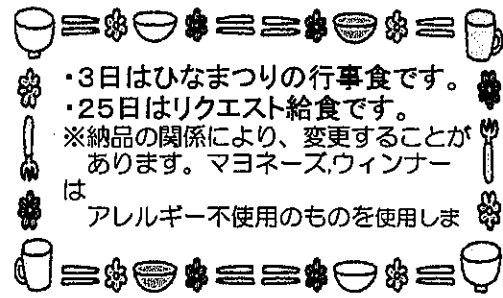


今年度、初めて取り入れる食材

・夏みかん・はっさく

●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
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			10時おやつ
				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	
2	月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ もやしのスープ オレンジ	ジャムトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン、バター	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ にら、きゅうり、コーン わかめ、もやし、オレンジ	牛乳 ルヴァン
3	火	炊き込みご飯 コロケ 春キャベツサラダ 清汁(菜の花・えのき) りんご	ワッフル 牛乳	米、ごま、じゃが芋 パン粉、小麦粉 油、ごま油 、さとう	鮭、 玉ねぎ、春キャベツ きゅうり、にんじん、コーン 菜の花、えのき、りんご	牛乳 星食べよ	
4	水	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(油揚げ・もやし) オレンジ	焼きうどん 牛乳	米、油 うどん	鮭、ピザ用チーズ 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、白菜 にんじん、もやし オレンジ たまねぎ、青のり	牛乳 クラシカル
5	木	ごはん 鶏じゃがグラタン ナムル 白菜スープ りんご	鮭おにぎり 牛乳	油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ パン粉、ごま油 さとう、米、ごま	鶏小間肉 パルメザンチーズ ちりめん鮭 牛乳	たまねぎ、じゃが芋 もやし、きゅうり、にんじん 白菜、りんご わかめ	牛乳 ルヴァン
6	金	豚すき焼き丼 ごま酢和え 清汁(ちくわ・ねぎ) 夏みかん	うどんかりんとう 牛乳	米、さとう ごま うどん 油、黒砂糖	豚小間肉 焼き豆腐 ちくわ 牛乳	玉ねぎ、しらたき キャベツ、にんじん、きゅうり ねぎ、夏みかん	牛乳 アンパンマンせんべい
7	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁 りんご	スコーン 牛乳	米、油 さとう、じゃが芋 麩 ホットケーキミックス いちごジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、青のり えのき、りんご	牛乳 クラシカル
8	日						
9	月	豚汁うどん ひじきサラダ オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん 油、さとう 米	豚小間肉 白味噌 昆布の佃煮 ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ ひじき、きゅうり、コーン 清見オレンジ	牛乳 ルヴァン
10	火	ごはん ぶりの照り焼き 切干しのマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	ミートパンネ 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、かぼちゃ パンネ	ぶり、ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	切干し大根、にんじん きゅうり、玉ねぎ いよかん トマト缶	牛乳 星食べよ
11	水	ごはん チーズハンバーグ じゃが芋のソテー コンソメスープ はっさく	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	油、パン粉 じゃが芋 米、ごま油、ごま	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん いんげん、クリームコーン パセリ、清見オレンジ 小松菜	牛乳 クラシカル
12	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 野菜の炒り煮 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう 小麦粉、油、黒ごま コッペパン	鶏もも肉 白味噌 牛乳	大根、にんじん、いんげん キャベツ、コーン いよかん	牛乳 ルヴァン
13	金	高野豆腐のドライカレー キャベツマヨあえ コンソメスープ 夏みかん	さつま芋クッキー 牛乳	米、油 小麦粉、じゃが芋 さつまいも さとう エッグケア	高野豆腐、豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく 玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	牛乳 アンパンマンせんべい
14	土	ごはん 焼肉 さつまいもの黄金煮 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油 さとう、ごま油 片栗粉、さつま芋 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、キャベツ、コーン オレンジ	牛乳 クラシカル
15	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			10時おやつ
				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	
16	月	ごはん 煮魚 ブロッコリーのおかか和え 清汁(豆腐・みつば) オレンジ	バナナケーキ 牛乳	米、さとう、ごま 油、パン粉、片栗粉 バナナ さとう、	赤魚 花鰓、絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	オレンジ しょうが ブロッコリー、みつばオレンジ	牛乳 ルヴァン
17	火	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・もやし) りんご	ピザトースト 牛乳	米、パン粉 さとう、食パン 油	木綿豆腐、鶏ひき肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豚バラ 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、にんじん、こんにやく 白菜、もやし りんご	牛乳 星食べよ
18	水	ごはん 鱈の香味焼き 甘酢和え 味噌汁(切干し・にんじん) はっさく	らーめん 牛乳	米、油、焼きそば麺 春雨 、砂糖	鱈 白味噌 牛乳	しょうが、ねぎ 小松菜、コーン 切干し大根、にんじん はっさく キャベツ	牛乳 クラシカル
19	木	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ りんご	ぼたもち 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ もち米、米	豚小間肉 あずき、きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、りんご	牛乳 ルヴァン
20	金	春分の日					
21	土	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋) オレンジ	大学芋 牛乳	米、油 砂糖、じゃが芋 さつま芋、黒ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、ピーマン もやし、きゅうり、わかめ 玉ねぎ、オレンジ	牛乳 クラシカル
22	日						
23	月	ごはん 鶏肉のカレー焼き フレンチサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油 焼そば麺	鶏もも肉 しらす、油揚げ 白味噌 牛乳	小松菜、にんじん 大根、はっさく わかめ、ねぎ、コーン キャベツ、もやしオレンジ	牛乳 ルヴァン
24	火	食パン ポークビーンズ 切干しのサラダ コンソメスープ りんご	じゃごごはん 牛乳	食パン、油 さとう、ごま油 米、ごま	豚小間肉、大豆水煮 ちりめん、花鰓 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン トマト缶、切干し大根 きゅうり、コーン、りんご	牛乳 星食べよ
25	水	わかめごはん から揚げ・チップス 小松菜の納豆あえ みそ汁 いちご	焼きドーナツ豆乳アイス 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋	鶏肉、納豆、麩 みそ 豆乳	小松菜、にんじん、ねぎ わかめ、いちご、	牛乳 クラシカル
26	木	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 五目煮豆 清汁(麩・小松菜) りんご	黒糖ポーロ 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、麩 小麦粉、黒砂糖 ごま	かれい 白味噌 大豆水煮、 豆乳 牛乳	にんじん、こんにやく、 いんげん、 小松菜、りんご	牛乳 ルヴァン
27	金	きつねうどん ひじきのごま和え はっさく	チーズおかか おにぎり 牛乳	うどん、さとう ごま、米	油揚げ、鶏小間肉 ダイスチーズ 花鰓 牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ひじき、もやし、きゅうり はっさく	牛乳 アンパンマンせんべい
28	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) オレンジ	ココアゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ゼラチン	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん こんにやく、しょうが きゅうり、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
29	日						
30	火	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、油 片栗粉、春雨 ごま油、じゃが芋	豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ コーン、しめじ、ほうれん草 もやし、わかめ オレンジ パセリ	牛乳 ルヴァン
31	水	手キンカレー きゅうりとちくわのサラダ りんご	ホットケーキ 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス	豚小間肉 パルメザンチーズ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、パセリ にんじん、きゅうり キャベツ、もやし りんご	牛乳 星食べよ

