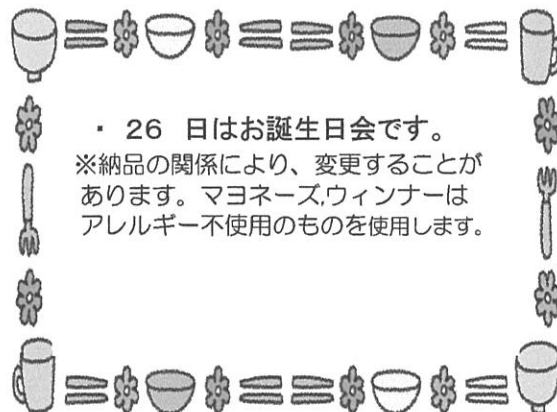


【食材について】

- ・そら豆（9日）
- ・すいか（26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

●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			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	月	ごはん 麻婆茄子 もやしサラダ 中華スープ オレンジ	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉 ごま、春雨 油、小麦粉	豚ひき肉、高野豆腐 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	なす、人参、玉ねぎ にら、もやし、きゅうり 白菜、オレンジ	牛乳 ルヴァン
2	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかひじきのマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	揚げパン 牛乳	米、砂糖 エッグケアマヨネーズ コッペパン、油	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、おかひじき きゅうり、コーン、なす オレンジ	牛乳 星食べよ
3	水	チキンカレーライス 切干大根の和え物 りんご	フライドポテト 牛乳	米、じゃが芋 カレールー 砂糖	鶏小間肉 牛乳	人参、玉ねぎ 切干大根、もやし、きゅうり りんご	牛乳 クラシカル
4	木	ごはん たらのパン粉焼き ひじき五目煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) オレンジ	肉味噌うどん 牛乳	米、パン粉、油 砂糖、うどん 片栗粉	たら、粉チーズ 油揚げ、大豆水煮 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、人参 こんにゃく、キャベツ しめじ、オレンジ 玉ねぎ、しょうが、きゅうり	牛乳 ルヴァン
5	金	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ メロン	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン、油 じゃが芋 米	豚小間肉 大豆乳 鮭フィレ、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー 人参、玉ねぎ メロン わかめ	牛乳 アンパンマンせんべい
6	土	ごはん 鶏肉の照り焼き 拌三絲 清汁 オレンジ	ゼリー クラッカー 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、ごま油	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	人参、きゅうり、 白ねぎ、りんご	牛乳 クラシカル
7	日						
8	月	ごはん 豆腐のミートローフ もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	ジャムトースト 牛乳	米、油、パン粉 食パン、いちごジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり 人参、コーン わかめ、えのき、オレンジ	牛乳 ルヴァン
9	火	味噌けんちんうどん 大豆サラダ オレンジ	おら豆 せんべい 牛乳	うどん、里芋 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	鶏小間肉 油揚げ、白味噌 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	ごぼう、人参、ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン オレンジ パセリ	牛乳 星食べよ
10	水	ごはん かじきの香味焼き 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) オレンジ	人参ケーキ 牛乳	米、油、砂糖 小麦粉	かじき 豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	人参、ごぼう、こんにゃく ピーマン、ほうれん草 オレンジ	牛乳 クラシカル
11	木	食パン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 米	豚ひき肉 ピザ用チーズ、ツナ缶 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、人参、オレンジ	牛乳 ルヴァン
12	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き にらのおひたし 味噌汁(えのき・キャベツ) メロン	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、小麦粉、油 スパゲティ	鶏もも肉 花鰹、白味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、にら、ほうれん草 もやし、えのき、キャベツ メロン玉ねぎ、人参	牛乳 アンパンマンせんべい
13	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油 かぼちゃ、砂糖 ホットケーキミックス マーマレードジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ 干しいたけ、ほうれん草 大根、オレンジ	牛乳 クラシカル

14	日					
----	---	--	--	--	--	--

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	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	じゃが芋もち 牛乳	米、砂糖 麩 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 挽き割り納豆 しらす、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参、オレンジ	牛乳 ルヴァン
16	火	ごはん たらの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 中華スープ(わかめ・えのき) オレンジ	焼そば 牛乳	米、小麦粉 片栗粉 エッグケアマヨネーズ やきそば麺	たら、ちくわ 豚小間肉 牛乳	ピーマン、人参 きゅうり、わかめ、えのき メロン 玉ねぎ、もやし 青のり	牛乳 星食べよ
17	水	食パン ポテトのカレーチーズ焼き ひじきの和え物 キャベツスープ りんご	チャーハン 牛乳	食パン 油、砂糖 米、ごま油	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、パセリ ひじき、もやし、人参 ほうれん草、キャベツ りんご、ねぎ	牛乳 クランカル
18	木	豆乳ちゃんぽん麺 わかめの酢の物 オレンジ	中華蒸しおこわ 牛乳	やきそば麺 砂糖、米、	豚小間肉 豆乳、白味噌 しらす 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、もやし、人参 ねぎ、しめじ、コーン いんげん、きゅうり、わかめ みかん缶、りんご 人参、栗甘露煮	牛乳 ルヴァン
19	金	わかめごはん 鮭フライ マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) すいか	ココアクッキー 牛乳	米、ごま、小麦粉 パン粉、油、マカロニ エッグケアマヨネーズ 砂糖	ちりめん、鮭 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	わかめ、人参、きゅうり コーン、なめこ、メロン	牛乳 アンパンマンせんべい
20	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、砂糖 さつま芋	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	人参、だいこん いんげん、もやし オレンジ 昆布佃煮	牛乳 クランカル
21	日						
22	月	なすとひき肉のカレーライス フレンチサラダ オレンジ	ドーナツ 牛乳	米、カレールウ 油 ホットケーキミックス	豚ひき肉 豚小間肉 牛乳	なす、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ にら	牛乳 ルヴァン
23	火	食パン 豆乳マカロニグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま油 ごま	鶏小間肉 豆乳、粉チーズ ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ねぎ、小松菜 オレンジ、青のり	牛乳 星食べよ
24	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 春雨の中華炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	和風パスタ 牛乳	米、油 春雨、じゃが芋 スパゲティ	鶏もも肉、塩麹 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ ほうれん草、りんご えのき	牛乳 クランカル
25	木	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、砂糖 ごま油、片栗粉 じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ	豚ロース 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、青のり 切干大根、小松菜 オレンジ	牛乳 ルヴァン
26	金	肉味噌丼 ポテトサラダ 清汁(えのき・ほうれん草) メロン	あじさい寒天 牛乳	米、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 白味噌 牛乳	人参、しめじ、玉ねぎ いんげん、きゅうり、えのき ほうれん草、メロン 寒天、りんごジュース ぶどうジュース	牛乳 アンパンマンせんべい
27	土	ごはん 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) りんご	フルーツゼリー 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油	豚小間肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、しらたき キャベツ、きゅうり、コーン わかめ、りんご みかん缶、パイン缶 寒天	牛乳 クランカル
28	日						
29	月	肉うどん ナムル オレンジ	ツナカレーおにぎり 牛乳	うどん ごま油 米	豚バラ肉 しらす ツナ缶 牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ ねぎ、ほうれん草、もやし えのき、オレンジ パセリ	牛乳 ルヴァン
30	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(ねぎ・ちくわ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、片栗粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶 ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、ねぎ、 オレンジ	牛乳 星食べよ

