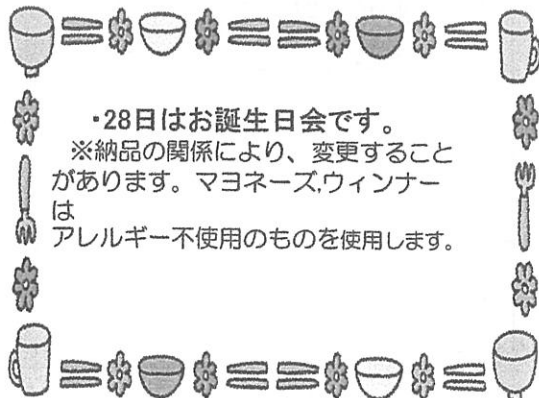


【今年度、初めて出る食材】

- ・桃（7日）
- ・コーンミール（21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	土	ごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 味噌汁(わかめ・麩) オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さつまいも 麩、さとう ホットケーキミックス イチゴジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、キャベツ わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
2	日						
3	月	ビビンバ丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ(ねぎ・わかめ) オレンジ	芋餅たこ焼き風 牛乳	米、さとう、サラダ油 ごま、じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉、白味噌 花鰹 牛乳	ほうれん草、にんじん、大根 にんにく、ブロッコリー もやし、ねぎ、わかめ オレンジ、青のり	牛乳 ルヴァン
4	火	ごはん 松風焼き かぼちゃの含め煮 清汁(えのき・大根) メロン	ゆでとうもろこし 牛乳	米、さとう、サラダ油 パン粉、かぼちゃ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、 牛乳	ねぎ、にんじん、青のり えのき、大根、メロン とうもろこし	牛乳 星食べよ
5	水	食パン ポークシチュー ごまじゃこサラダ 豆乳スープ オレンジ	クッパ 牛乳	食パン、じゃが芋 サラダ油、小麦粉 さとう、米	豚小間肉 ちりめん 豚バラ肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ 小松菜、きゅうり、すいか にら	牛乳 クラシカル
6	木	冷やしきつねうどん なすの肉味噌炒め オレンジ	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	うどん、さとう 米、ごま油、ごま	鶏小間肉 油揚げ、豚ひき肉 しらす 牛乳	わかめ、にんじん、ねぎ なす、キャベツ、ピーマン オレンジ、小松菜	牛乳 ルヴァン
7	金	ごはん 魚の変わり焼き ナムル 味噌汁(小松菜・油揚げ) すいか	桃ジャムトースト 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、さとう 食パン、小麦粉	たら 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、すいか 玉ねぎ、もも	牛乳 アンパンマンせんべい
8	土	ごはん 鶏肉の磯部焼き ごま酢和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	さつまいもフライ 牛乳	米、油 片栗粉、さとう さつまいも	鶏もも肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	青のり、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ オレンジ	牛乳 クラシカル
9	日						
10	月	山の日					
11	火	ごはん チリコンカン 切干しサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) メロン	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、サラダ油 ごま油	大豆水煮 豚ひき肉 ちくわ 花鰹、ダ이스チーズ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 切干大根、にんじん、きゅうり ねぎ、メロン	牛乳 星食べよ
12	水	ごはん ホイコーロー きゅうりのおかか和え 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) オレンジ	納豆そうめん 牛乳	米、サラダ油、さとう 片栗粉、そうめん	豚小間肉 白味噌 花鰹 ひき割り納豆 牛乳	キャベツ、赤ピーマン ねぎ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、チンゲン菜 オレンジ、ねぎ	牛乳 クラシカル
13	木	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、片栗粉 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	鶏ひき肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり もやし、オレンジ パセリ	牛乳 ルヴァン
14	金	ごはん 鮭の塩麹焼き ひじき煮豆 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	ホットケーキ 牛乳	米、サラダ油 さとう、かぼちゃ ホットケーキミックス メープルシロップ	鮭 大豆水煮、油揚げ 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん、たまねぎ すいか、	牛乳 アンパンマンせんべい

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	土	ごはん 豆腐の肉あんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	ぜりー、クラッカー 牛乳	米、サラダ油 片栗粉、さとう じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 青のり、切干大根 オレンジ	牛乳 クラシカル
16	日						
17	月	ツナカレー シルバーサラダ オレンジ	うどんかりんとう 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ 春雨、うどん エッグケアマヨネーズ	ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、コーン オレンジ	牛乳 ルヴァン
18	火	ロールパン ポークチャップ もやしサラダ 豆乳スープ 梨	かやくごはん 牛乳	バターロール サラダ油、さとう じゃが芋 米、ごま	豚小間肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム もやし、きゅうり、にんじん 梨、こんにゃく	牛乳 星食べよ
19	水	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	クッキー 牛乳	米、片栗粉 サラダ油、さとう 薄力粉	かじきまぐろ 白味噌 牛乳	トマト、きゅうり、ズッキーニ キャベツ、コーン、オレンジ	牛乳 クラシカル
20	木	冷やし坦々麺 かぼちゃサラダ オレンジ	揚げパン 牛乳	焼そば麺、さとう かぼちゃ エッグケアマヨネーズ バターロール サラダ油	豚ひき肉 黄な粉 牛乳	トマト、きゅうり、もやし 玉ねぎ、パセリ オレンジ	牛乳 ルヴァン
21	金	ごはん 厚揚げのカレー炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(麩・なす) メロン	ポーロデフパー 牛乳	米、サラダ油 ごま油、さとう 麩、小麦粉 コーンミール	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 小松菜、えのき、なす メロン	牛乳 アンパンマンせんべい
22	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、さとう サラダ油 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、えのき、切干大根 オレンジ	牛乳 クラシカル
23	日						
24	月	食パン タンダーチキン じゃが芋とコーンのソテー チンゲン菜の豆乳スープ オレンジ	野菜ピラフ 牛乳	食パン、サラダ油 じゃが芋、 米	鶏ももにく プレーンヨーグルト 豆乳 ウィンナー 牛乳	コーン、チンゲン菜 玉ねぎ、オレンジ、にんじん ピーマン	牛乳 ルヴァン
25	火	スタミナ丼 さつま芋のレモン煮 豆腐スープ 梨	サマースパゲティ 牛乳	米、さつま芋、さとう スパゲティ オリーブ油	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パプリカ にら、ねぎ、梨 トマト、パセリ	牛乳 星食べよ
26	水	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 清汁(小松菜・えのき) オレンジ	のりチーズトースト 牛乳	米、さとう、サラダ油 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌、高野豆腐 ピザ用チーズ 牛乳	キャベツ、もやし、玉ねぎ ピーマン、にんじん、 グリーンピース、小松菜、えのき オレンジ、刻みのり	牛乳 クラシカル
27	木	ごはん 魚のマヨコーン焼き 五目金平 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	ジャージャーうどん 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ さとう、うどん ごま油、片栗粉	たら、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	クリームコーン、パセリ にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、もやし、オレンジ ねぎ、しょうが、きゅうり	牛乳 ルヴァン
28	金	とうもろこしごはん 鶏肉の甘酢マヨ焼き コロコロサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ぶどう	焼きドーナツ 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉、サラダ油 薄力粉	鶏むね肉 白味噌 豆乳、牛乳	とうもろこし、昆布 アスパラ、赤ピーマン にんじん、きゅうり、わかめ 玉ねぎ、ぶどう	牛乳 アンパンマンせんべい
29	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	スコーン 牛乳	米、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、サラダ油 イチゴジャム	豚小間肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく きゅうり、にんじん、わかめ 玉ねぎ、オレンジ	牛乳 クラシカル
30	日						
31	月	カレー 揚げ野菜のせ マカロニサラダ ぶどう	ひまわり寒天 牛乳	米、カレールウ サラダ油、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ マカロニ	鶏ももにく 牛乳	にんじん、たまねぎ、 なす、ピーマン きゅうり、 ぶどうジュース オレンジジュース、寒天	牛乳 ルヴァン

