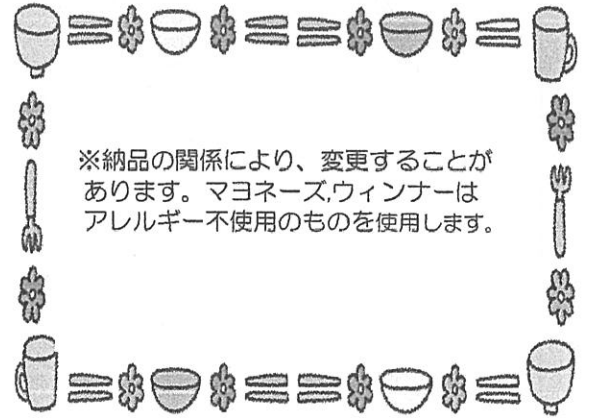




【今年度、初めて出る食材】

・巨峰（16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	火	わかめときのこのうどん 大豆サラダ 梨	さつま芋ごはん 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ 米、黒ごま さつま芋	鶏小間肉、油揚げ 大豆水煮 牛乳	わかめ、にんじん、しめじ えのき、たまねぎ、 きゅうり、梨	牛乳 星食べよ
2	水	中華丼 大根サラダ わかめスープ オレンジ	ミートスパゲティ 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま油、ごま スパゲティ 小麦粉	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、はくさい 絹さや、大根、きゅうり、もやし わかめ、ねぎ、オレンジ 絹さや、パセリ	牛乳 クラシカル
3	木	食パン じゃが芋のカントリー煮 キャベツのツナ和え 豆乳コーンスープ 梨	ふりかけおにぎり 牛乳	食パン じゃが芋、油、ごま油 米、ごま	豚小間肉 ツナ缶 豆乳 ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、いんげん、 オレンジ、小松菜	牛乳 ルヴァン
4	金	ごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(なす・玉ねぎ) オレンジ	お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ	鮭 白味噌 木綿豆腐、花鰹 牛乳	にんじん、ほうれん草 もやし、刻みのり なす、玉ねぎ、オレンジ 青のり	牛乳 アンパンマンせんべい
5	土	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	きなこのホットケーキ 牛乳	米、さとう、小麦粉 麩 ホットケーキミックス 黒砂糖	鶏もも肉 花鰹、白味噌 きなこ 豆乳 牛乳	きゅうり、にんじん、もやし わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
6	日						
7	月	ドライカレー コールスロー コンソメスープ オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	米、小麦粉、油 さとう	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶、きゅうり キャベツ、もやし、小松菜 オレンジ、グレープジュース、寒天	牛乳 ルヴァン
8	火	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 清汁(豆腐・わかめ) 梨	2色ケーキ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、	赤魚、白味噌 豚小間肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、わかめ、梨	牛乳 星食べよ
9	水	食パン 豆乳チキングラタン ひじきとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	きのこごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ ひじき、にんじん、きゅうり キャベツ、もやし、オレンジ えのき、しめじ	牛乳 クラシカル
10	木	ごはん 豆腐のチャンプルー 春雨の和え物 味噌汁(大根・油揚げ) 梨	冷やしそうめん 牛乳	米、ごま油 春雨、さとう そうめん	木綿豆腐、 豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら、 きゅうり、大根、巨峰 ねぎ	牛乳 ルヴァン
11	金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) オレンジ	イチゴジャムトースト 牛乳	米、黒ごま 砂糖、小麦粉、油 食パン、いちごジャム	鶏もも肉 大豆水煮、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、たまねぎ オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
12	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し・人参) 梨	マーメイド蒸しパン 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 マーメイドジャム	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、切干大根 にんじん、梨	牛乳 クラシカル
13	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	
14	月	わかめごはん 豆腐のミートローフ ひじきサラダ ポテトスープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	油、さとう じゃが芋 米、もち米、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、ひじき にんじん、きゅうり、コーン オレンジ わかめ	牛乳 ルヴァン
15	火	ごはん 鶏肉の南蛮漬け キャベツの海苔炒め 味噌汁(里芋・油揚げ) 梨	カレーうどん 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、里芋 うどん 片栗粉	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	しょうが、きゅうり、トマト キャベツ、しめじ、刻みのり 梨、たまねぎ、にんじん	牛乳 星食べよ
16	水	ごはん しょうが焼き 筑前煮 味噌汁(キャベツ・豆腐) オレンジ	黄な粉ボーロ 牛乳	米、さとう、油 小麦粉	豚小間肉 ちくわ、木綿豆腐 白味噌 きなこ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、大根、こんにやく しめじ、キャベツ、オレンジ	牛乳 クラシカル
17	木	ごはん 鮭のカレームニエル 春雨の中華炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	餃子のプチピザ 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、さとう ごま油、かぼちゃ ぎょうざの皮	鮭 白味噌 ツナ ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ りんご、コーン	牛乳 ルヴァン
18	金	五目うどん さつま芋サラダ オレンジ	おはぎ 牛乳	うどん さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、黒ごま さとう	鶏小間肉 油揚げ 黄な粉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 いんげん、オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
19	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、さとう	高野豆腐 鶏小間肉 花経 白味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん ほうれん草、もやし わかめ、たまねぎ オレンジ、寒天 ぶどうジュース	牛乳 クラシカル
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	ホットドックミートソース 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう、油、ごま	ツナ缶 黄な粉 豆乳 牛乳 ウィンナー	にんじん、たまねぎ きゅうり、オレンジ	牛乳 クラシカル
24	木	ごはん かじきの照り焼き かぼちゃのきんぴら 味噌汁(小松菜・人参) りんご	味噌ラーメン 牛乳	米、小麦粉、油 かぼちゃ、さとう 中華麺	かじき、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、小松菜 りんご、玉ねぎ、ピーマン もやし	牛乳 ルヴァン
25	金	ひじきごはん 煮込み風ハンバーグ コーンサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) 巨峰	スイートポテト 牛乳	米、さとう 片栗粉、油 さつま芋、粉糖 バター	豚ひき肉 木綿豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり わかめ、コーン、なめこ 巨峰	牛乳 アンパンマンせんべい
26	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 野菜スティック 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ じゃが芋	鶏小間肉 大豆水煮 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、いんげん きゅうり、玉ねぎ オレンジ	牛乳 クラシカル
27	日						
28	月	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き ポテトサラダ もやしスープ オレンジ	コーンピラフ 牛乳	米 油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 牛乳	にんじん、きゅうり、キャベツ もやし、オレンジ コーン、玉ねぎ	牛乳 ルヴァン
29	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ 和風サラダ 味噌汁(えのき・小松菜) りんご	焼そば 牛乳	米、片栗粉 油、やしそば麺	木綿豆腐 豚ひき肉 豚小間肉 牛乳	ねぎ、にんじん、ひじき もやし、わかめ、きゅうり コーン、えのき、小松菜 りんご、玉ねぎ、青のり	牛乳 星食べよ
30	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおひたし 味噌汁(切干し・人参) 巨峰	黒糖まんじゅう 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ こしあん 黒砂糖、	鶏小間肉 大豆水煮 白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、きゅうり、コーン 切干大根、小松菜 巨峰	牛乳 クラシカル

