

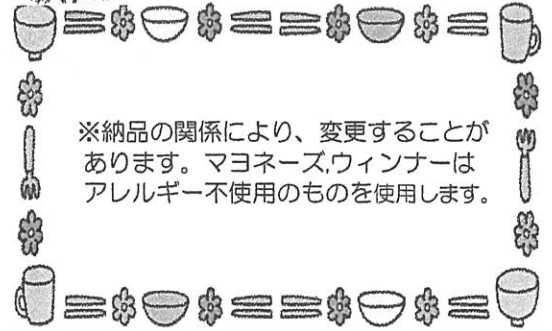
【今年度、初めて出る食材】



- さんま (20日)
- 柿、紫芋 (23日)
- 鯖 (26日)
- みかん (27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



※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

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	木	ごはん チンジャオロース さつま芋のレモン煮 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さつま芋 砂糖、薄力粉、イチゴジャム	豚もも肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、ほうれん草 りんご	牛乳 ルヴァン
2	金	ミートスパゲティ もやしサラダ 小松菜とコーンのスープ オレンジ	きのこごはん 牛乳	スパゲティ ごま、油、砂糖 米	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 もやし、きゅうり、小松菜 コーン、オレンジ、えのき しめじ	牛乳 アンパンマンせんべい
3	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 大豆煮物 味噌汁(もやし・玉ねぎ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、パン粉 片栗粉、じゃが芋	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん もやし、オレンジ、大豆	牛乳 クラシカル
4	日						
5	月	豚肉きのこ丼 切干しのマヨ和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) りんご	米粉ドーナツ 牛乳	米、砂糖、ごま エッグケアマヨネーズ 米粉、油	豚ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、しめじ、えのき 切干大根、にんじん、 チンゲン菜、りんご	牛乳 ルヴァン
6	火	食パン ほうれん草の豆乳グラタン わかめサラダ コーン入り野菜スープ オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン マカロニ、油、小麦粉 米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 花鰹、ダイスチーズ 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ もやし、にんじん、きゅうり わかめ、コーン、オレンジ	牛乳 星食べよ
7	水	ごはん 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	らーめん 牛乳	米、油 中華麺、片栗粉	鮭、花鰹 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	キャベツ、にんじん 小松菜、りんご にら、玉ねぎ	牛乳 クラシカル
8	木	ポークカレー 大根の中華サラダ オレンジ	どら焼き 牛乳	米、じゃが芋 カレールー 砂糖、ごま油 あんこ ホットケーキミックス	豚小間肉 ちりめん 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり オレンジ	牛乳 ルヴァン
9	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ りんご	マーメイドポテト 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉 春雨、さつま芋 油、マーメイドジャム	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、しめじ、コーン 白菜、りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
10	土	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 甘酢和え 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 砂糖、 ホットケーキミックス	鶏もも肉 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり 切干大根、オレンジ	牛乳 クラシカル
11	日						
12	月	ごはん 魚の照りマヨ焼き ツナと豆腐の煮物 味噌汁(えのき・大根) りんご	クリームパスタ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、砂糖、片栗粉 スパゲティ、小麦粉	赤魚、ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん しょうが、えのき、大根 りんご、しめじ	牛乳 ルヴァン
13	火	食パン 豆腐グラタン リョネーズポテト コンソメスープ(ほうれん草・人参) オレンジ	ひじきごはん 牛乳	食パン、油、小麦粉 じゃが芋 米	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、にんじん オレンジ	牛乳 星食べよ
14	水	けんちんうどん ごまじゃこサラダ りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油、ごま 砂糖 米、	鶏小間肉、ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり りんご、玉ねぎ	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	木	ごはん 味噌焼肉 ひじきのマヨサラダ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	ハッシュドポテト 牛乳	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、ジャガイモ	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ オレンジ	牛乳 ルヴァン
16	金	ごはん 鶏肉のつくね焼き きんぴらごぼう 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、パン粉 油、砂糖 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏ひき肉、油揚げ 白味噌 ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ、こんにやく ごぼう、絹さや、もやし りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
17	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃ含め煮 味噌汁(わかめ・厚揚げ) オレンジ	ゼリー、せんべい 牛乳	米、油、砂糖 かぼちゃ	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン にんじん、わかめ、オレンジ パセリ	牛乳 クラシカル
18	日						
19	月	チキンカレー ツナサラダ りんご	マカロニきなこ 牛乳	米、じゃがいも カレールー マカロニ、砂糖	鶏小間肉 ツナ缶 黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	牛乳 ルヴァン
20	火	ごはん さんまの塩焼き 切干しサラダ 味噌汁(里芋・ほうれん草) オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、油 ごま油、里芋 スパゲティ	さんま 白味噌 豚ひき肉 牛乳	切干し大根、にんじん きゅうり、ほうれん草 オレンジ、玉ねぎ、ピーマン	牛乳 星食べよ
21	水	食パン きのこシチュー コールスロー りんご	わかめごはん 牛乳	食パン 油、小麦粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉 豆乳、ちりめん 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ トマト缶、コーン、キャベツ りんご、わかめ	牛乳 クラシカル
22	木	ごはん れんこんハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、パン粉 砂糖、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 春雨、黒砂糖 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ねぎ、れんこん きゅうり、キャベツ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
23	金	ごはん 鶏肉の甘辛きのこ かぼちゃのごま和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) 柿	二色ケーキ(紫芋) 牛乳	米、油、小麦粉 片栗粉、砂糖 かぼちゃ、ごま ごま油 紫芋	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しめじ、えのき、わかめ ねぎ、柿	牛乳 アンパンマンせんべい
24	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	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、えのき、切干し大根 りんご	牛乳 クラシカル
25	日						
26	月	ごはん 鯖の生姜煮 ブロッコリー中華和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	じゃがいも、おさつチップス 牛乳	米、砂糖 ごま、ごま油 じゃが芋、さつまいも、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	鯖、木綿豆腐 白味噌 豆乳 牛乳	しょうが、ブロッコリー にんじん、なめこ、りんご パセリ	牛乳 ルヴァン
27	火	食パン 鶏肉のトマトソース 白菜サラダ コンソメスープ(人参・玉ねぎ) みかん	チャーハン 牛乳	食パン、小麦粉 砂糖、油 米、ごま、	鶏もも肉 ツナ缶 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、トマト 白菜、きゅうり、わかめ にんじん、ねぎ	牛乳 星食べよ
28	水	豆乳ちゃんぽん麺 わかめの酢の物 柿	鶏おこわ 牛乳	やしそば麺、油 砂糖 米、もち米、ごま	豚小間肉、白味噌 豆乳、しらす 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、コーン、いんげん わかめ、きゅうり、みかん缶 柿、しめじ、ごぼう、にんじん	牛乳 クラシカル
29	木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ひじきのごま和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	きつねうどん 牛乳	米、油、砂糖 ごま、うどん	厚揚げ、豚小間肉 油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ひじき、もやし、キャベツ コーン、オレンジ ねぎ	牛乳 ルヴァン
30	金	ごはん ころもかぼちゃハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	クッキー お茶 	米、かぼちゃ パン粉、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 麩、小麦粉、砂糖	豚ひき肉 パルメザンチーズ 豆乳 牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
31	土	ごはん 豆腐チャンプルー 中華サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、ごま油 ごま、春雨	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 鮭 牛乳	にんじん、もやし、にら きゅうり、もやし、大根 りんご、わかめ	牛乳 クラシカル