

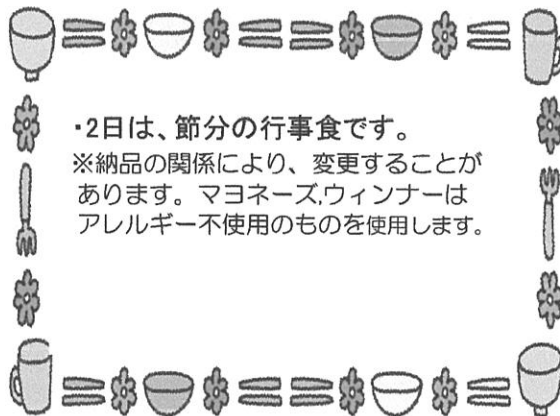


【今年度、初めて出る食材】

- ・いよかん（16日）
- ・ドライイースト（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 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	コーンマヨトースト 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、ごま じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 白味噌 牛乳	青のり、れんこん、にんじん 玉ねぎ、オレンジ コーン	牛乳 ルヴァン
2	火	混ぜ込み稲荷 ハンバーグ 五目煮豆 味噌汁(なめこ・豆腐) ぼんかん	赤鬼ゼリー 牛乳	米、さとう、パン粉、油 いちごジャム さつま芋 豆乳生クリーム	油揚げ、豚ひき肉 大豆水煮 木綿豆腐、白味噌 牛乳	干しいたけ、たけのこ にんじん、絹さや、刻みのり 玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう 大根、なめこ、ぼんかん	牛乳 星食べよ
3	水	ハヤシライス シルバーサラダ オレンジ	石垣まんじゅう 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ さつま芋、ごま	豚バラ肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、オレンジ	牛乳 クラシカル
4	木	ごはん さばの味噌煮 白菜の胡麻和え わかめスープ りんご	カレースパゲティ 牛乳	米、さとう ごま、スパゲティ	鯖、白味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	しょうが、白菜、にんじん わかめ、りんご 玉ねぎ、パセリ	牛乳 ルヴァン
5	金	食パン マカロニグラタン 切干しサラダ コンソメスープ りんご	じゃごごはん せんべい 牛乳	食パン マカロニ、油 小麦粉、パン粉 さとう、ごま油、米 ごま	鶏小間肉 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、パセリ 切干大根、きゅうり、もやし 小松菜、りんご、	牛乳 アンパンマンせんべい
6	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいものそぼろ煮 清汁(ちくわ・わかめ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、片栗粉 ホットケーキミックス 黒糖	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、鶏ひき肉 ちくわ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン グリーンピース、わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
7	日						
8	月	ほうとう風うどん ささみともやしのマヨネーズ和え オレンジ	まぜごはん 牛乳	うどん、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米、油	豚バラ肉 白味噌 ささみ ツナ缶 牛乳	にんじん、白菜、ねぎ ごぼう、もやし、きゅうり オレンジ、しめじ	牛乳 ルヴァン
9	火	ごはん じゃが芋のカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ りんご	鮭茶漬け 牛乳	じゃが芋、油 さとう、米 せんべい	豚小間肉 豆乳 鮭 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ コーン、りんご 刻みのり	牛乳 星食べよ
10	水	ごはん ブリ大根 ひじきのごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) オレンジ	黄な粉ボーロ 牛乳	米、さとう、ごま 里芋、小麦粉 油	ぶり 油揚げ、白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	大根、もやし、ひじき、にんじん オレンジ	牛乳 クラシカル
11	木	建国記念日					
12	金	大豆のドライカレー ツナサラダ コンソメスープ ぼんかん	マーブルクッキー 牛乳	米、小麦粉 油、さとう	大豆水煮、豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、キャベツ、きゅうり コーン、ぼんかん	牛乳 アンパンマンせんべい
13	土	ごはん 焼肉 青菜のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋	豚小間肉 花鰹 白味噌 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ にんじん、きゅうり、わかめ オレンジ、パセリ しょうが	牛乳 クラシカル
14	日						

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	月	豚すきやき丼 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・もやし) オレンジ	きつねうどん 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油 うどん	豚小間肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ、しらたき きゅうり、にんじん、コーン もやし、わかめ、オレンジ ねぎ	牛乳 ルヴァン
16	火	食パン クリームシチュー ひじきサラダ いよかん	チャーハン 牛乳	食パン じゃが芋、油 小麦粉、さとう 米、ごま	鶏小間肉 豆乳 豚ひき肉、しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、ひじき、きゅうり いよかん、ねぎ	牛乳 星食べよ
17	水	ごはん 根菜ハンバーグ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根) りんご	ラーメン 牛乳	米、パン粉、油 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、やきそば麺	鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、きゅうり、大根 りんご、わかめ ねぎ、コーン	牛乳 クラシカル
18	木	ごはん 魚のマヨチーズ焼き さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) オレンジ	ラスク 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さつま芋 食パン、油 黒糖	赤魚 ピザ用チーズ 白味噌 牛乳	小松菜、玉ねぎ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
19	金	ごはん チキンカツ キャベツナムル 豚汁 いちご	ドーナツ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、ごま油、ホットケーキミックス 里芋、	鶏もも肉、豚バラ肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん 刻みのり、ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ、いちご	牛乳 アンパンマンせんべい
20	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 もやしサラダ 味噌汁(麩・ねぎ) オレンジ	和風スイートポテト 牛乳	米、さとう、麩 ごま油、さつま芋 黒ごま、油	鶏小間肉 大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、きぬさや もやし、きゅうり、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
21	日						
22	月	きのこうどん じゃが芋のカレーソテー オレンジ	ケチャップライス 牛乳	うどん、じゃが芋 油、米	鶏小間肉 牛乳	わかめ、まいたけ しめじ、にんじん、ねぎ ピーマン、オレンジ たまねぎ、グリーンピース	牛乳 ルヴァン
23	火	天皇誕生日					
24	水	カレーライス ひじきのツナサラダ りんご	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ、油 エッグケアマヨネーズ ごま、焼そば麺	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、きゅうり、りんご もやし、たまねぎ 青のり	牛乳 クラシカル
25	木	食パン ポークビーンズ 野菜スティック 白菜スープ オレンジ	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン エッグケアマヨネーズ 米、さとう、ごま 油	豚小間肉 大豆水煮 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト缶 きゅうり、白菜、オレンジ	牛乳 ルヴァン
26	金	ごはん 鮭の西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 清汁(ちくわ・えのき) ぼんかん	肉まん 牛乳	米、さとう、油 強力粉、小麦粉 ごま油、片栗粉	鮭、白味噌 しらす、ちくわ 豚ひき肉 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 えのき、ぼんかん たまねぎ、にんじん しょうが	牛乳 アンパンマンせんべい
27	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	さつま芋フライ 牛乳	米、じゃが芋 マーマレードジャム 油、さつま芋、さとう	鶏もも肉 白味噌 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 切干大根、小松菜、りんご	牛乳 クラシカル
28	日						

