



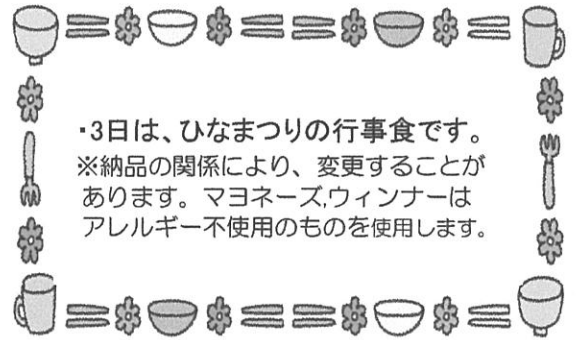
## 【今年度、初めて出る食材】

- かんぴょう (3日)
- さわら (17日)
- はっさく (19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 マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ いよかん	きなこトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら きゅうり、コーン、もやし わかめ、いよかん	牛乳 ルヴァン
2	火	ごはん 魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁(麩・小松菜) りんご	ミートパンネ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ 麩、パンネ、油	赤魚、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、小松菜、りんご トマト缶、パセリ	牛乳 星食べよ
3	水	ちらし寿司 鶏とコーンの照り焼き ほうれん草とツナのごまマヨ和え 清汁(わかめ・えのき) いちご	バナナケーキ 牛乳	米、さとう、ごま 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、れんこん、かんぴょう 絹さや、刻みのり、コーン ほうれん草、えのき、わかめ いちご、バナナ	牛乳 クラシカル
4	木	食パン 鶏じゃがグラタン ごま酢和え 白菜スープ りんご	コーンおにぎり 牛乳	食パン じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ パン粉、さとう、ごま 米	鶏小間肉 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり 白菜、りんご、コーン わかめ	牛乳 ルヴァン
5	金	豚とキャベツの味噌炒め丼 ナムル 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう、ごま油 コッペパン 油	豚小間肉、白味噌 ちくわ 牛乳	ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
6	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(豆腐・大根) りんご	スコーン 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、 ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉、 花鰹 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、 しらたき、ほうれん草、コーン 大根、りんご	牛乳 クラシカル
7	日						
8	月	きつねうどん ひじきのごま和え オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん、さとう ごま、米	油揚げ 鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ひじき、もやし、きゅうり オレンジ、昆布佃煮	牛乳 ルヴァン
9	火	ミートソーススパゲティ もやしサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン) りんご	とりおこわ 牛乳	スパゲティ、油 ごま、さとう 米、もち米	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり 小松菜、コーン、りんご ごぼう、	牛乳 星食べよ
10	水	ごはん ハンバーグ じゃが芋のソテー コーンスープ オレンジ	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	油 パン粉、じゃが芋 米、ごま油、ごま	豚ひき肉 豆乳 しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん クリームコーン、パセリ オレンジ 小松菜	牛乳 クラシカル
11	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	さつま芋クッキー 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、黒ごま 春雨、かぼちゃ さつま芋、	鶏もも肉 白味噌 牛乳	小松菜、コーン 玉ねぎ、りんご	牛乳 ルヴァン
12	金	グリーンピースごはん 煮魚 春キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	マドレーヌ 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	赤魚 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	グリーンピース、春キャベツ にんじん、コーン、わかめ オレンジ、	牛乳 アンパンマンせんべい
13	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	ココアゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにやく きゅうり、キャベツ、玉ねぎ 清見オレンジ	牛乳 クラシカル
14	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			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	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・わかめ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、パン粉、油 さとう、さつまい芋 黒ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、ピーマン コーン、大根、わかめ オレンジ	牛乳 ルヴァン
16	火	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ りんご	ぼたもち 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉、さとう スパゲティ、エッグケア マヨネーズ、黄な粉 米、もち米、ごま	豚小間肉 鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、りんご	牛乳 星食べよ
17	水	ごはん さわらの香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油 さとう、	さわら、大豆水煮 油揚げ、白味噌 プロセスチーズ 牛乳、鰹節	しょうが、ねぎ、ひじき にんじん、こんにゃく 絹さや、白菜、しめじ オレンジ、キャベツ	牛乳 クラシカル
18	木	ごはん 生揚げのカレー炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(切干大根・人参) りんご	焼そば 牛乳	米、油、ごま、さとう 焼そば麺	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豚バラ肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、小松菜、えのき 切干大根、りんご	牛乳 ルヴァン
19	金	わかめごはん からあげ・フライドポテト 小松菜の納豆あえ コンスープ はっさく	ショートケーキ 牛乳	スパゲティ、油 さとう、ジャガイモ 米、豆乳ホイップ	鶏肉 しらす、挽きわり納豆 牛乳	たまねぎ、にんじん いちご、わかめごはんの素 小松菜、コーン、はっさく	牛乳 アンパンマンせんべい
20	土	春分の日					
21	日						
22	月	ドライカレー シルバーサラダ コンソメスープ オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 春雨、じゃがいも ホットケーキミックス いちごジャム	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり もやし、オレンジ	牛乳 ルヴァン
23	火	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	ラーメン 牛乳	米、油 焼そば麺	鮭 ピザ用チーズ 厚揚げ、白味噌 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん きざみのり、えのき りんご、コーン ねぎ、わかめ	牛乳 星食べよ
24	水	ごはん ポークビーンズ 切干しのサラダ キャベツの豆乳スープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	さつまいも さとう、ごま油 米、ごま	豚小間肉 大豆水煮 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト缶 切干大根、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、オレンジ	牛乳 クラシカル
25	木	ブルコギ丼 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ りんご	ツナマヨトースト 牛乳	米、油、さとう ごま油、食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、しめじ、にら にんにく、ブロッコリー もやし、にんじん、ねぎ りんご、パセリ	牛乳 ルヴァン
26	金	豚汁うどん ひじきサラダ オレンジ	じゃごごはん 牛乳	うどん、油 さとう、米 ごま	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 ちりめん 花鰹 牛乳	ごぼう、にんじん こんにゃく、ねぎ ひじき、きゅうり、コーン オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
27	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・麩) オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋、麩	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ 青のり、ほうれん草 えのき、わかめごはんの素 オレンジ	牛乳 クラシカル
28	日						
29	月	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) オレンジ	黒糖ポーロ 牛乳	米、油、片栗粉 春雨、さとう、ごま油 小麦粉、黒砂糖 ごま	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん コーン、しめじ、ほうれん草 もやし、わかめ オレンジ	牛乳 ルヴァン
30	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、マーマレードジャム ごま油、さとう ホットケーキミックス	鶏もも肉 しらす、挽きわり納豆 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	小松菜、にんじん 大根、りんご	牛乳 星食べよ
31	水	カレーライス 切干大根のマヨ和え オレンジ	いちごジャムトースト 牛乳	米、じゃが芋、食パン カレールー、いちごジャム エッグケアマヨネーズ ごま 油	鶏小間肉 ツナ缶 豚バラ肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干し大根、きゅうり オレンジ もやし、にんじん	牛乳 クラシカル

