



【今年度、初めて出る食材】

- 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

- ・メロン(7日)
- ・のり(14日)
- ・チンゲン菜(21日)
- ・グリーンピース(22日)

※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。

朝のおやつは
牛乳、おかしがです

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	
1	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	青菜おにぎり 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、ごま	豚ひき肉 ツナ缶 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ、キャベツ コーン、オレンジ	しょう油、酢 出汁
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	黄な粉蒸しパン 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	ツナ缶 黄な粉、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、オレンジ	塩 ベーキングパウダー
7	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(コーン、小松菜) メロン	わかめごはん 牛乳	米、さとう	鶏小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー トマト缶、もやし、きゅうり コーン、小松菜、メロン わかめ	にんにく、料理酒 ケチャップ、しょう油 コンソメ、塩、酢 鶏がらだし、みりん
8	土	ごはん マーボー豆腐 和風サラダ 大根のスープ オレンジ	ドーナツ 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ホットケーキミックス	絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	にんじん、干しいたけ ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、にんじん、コーン 大根、玉ねぎ、りんご	しょう油、酢 出汁、中華だし
9	日						
10	月	五目うどん カレーきんぴら オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	うどん、じゃが芋 油、米、ごま	鶏小間肉 ちくわ、 サケフレーク 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、オレンジ	出汁、しょう油 みりん、塩 カレー粉
11	火	ごはん しょうが焼き ごぼうサラダ 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	チキンナゲット 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、パン粉 油	鶏小間肉 白味噌 ささみ、木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、ごぼう、きゅうり 切干大根、オレンジ	しょう油、しょうが 料理酒、酢、塩 出汁 ケチャップ
12	水	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじき煮豆 漬汁(ちくわ・わかめ) りんご	辛餅 牛乳	米、さとう じゃが芋、片栗粉 油	鶏もも肉 白味噌 大豆水煮、油揚げ ちくわ 牛乳	ねぎ、ひじき、にんじん ごんにやく、わかめ、りんご	みりん、料理酒 出汁、しょう油 塩
13	木	食パン 豆腐のミートグラタン サワークラフト コンソメスープ オレンジ	しらすのまぜごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、さとう 米、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、もやし、オレンジ 小松菜	塩、ケチャップ コンソメ、酢 しょう油
14	金	ごはん 煮魚 小松菜の納豆和え 春雨スープ メロン	のりチーズトースト 牛乳	米、さとう 油、食パン	赤魚、白味噌 しらす、挽き割り納豆 ピザ用チーズ 牛乳	小松菜、にんじん、玉ねぎ 春雨、オレンジ、刻みのり	しょう油 しょうが 出汁
15	土	ごはん 豚大根 もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・豆腐) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、さとう	鶏小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、ごんにやく もやし、きゅうり、わかめ オレンジ	しょうが、しょう油 みりん、酢、出汁 寒天、レモン汁
16	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	
17	月	ピピンパ井 スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、油 ごま、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒糖	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん だいこん、キャベツ、きゅうり ねぎ、オレンジ	塩、しょう油 酢、中華だし 出汁
18	火	ごはん チリコンカン 野菜スティック キャベツスープ オレンジ	炊き込みごはん 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ 米	大豆水煮、豚ひき肉 白味噌 油揚げ 牛乳	たまねぎ、トマト缶 きゅうり、にんじん キャベツ、コーン オレンジ、にんじん、しめじ	にんにく、しょうが 中濃ソース、ケチャップ しょう油、カレー粉、塩 コンソメ、みりん 料理酒
19	水	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの海苔炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	揚げパン 牛乳	米、油 かぼちゃ コッペパン、さとう	鮭 白味噌 きなこ 牛乳	キャベツ、しめじ 刻みのり、玉ねぎ りんご	塩、みりん しょう油、出汁
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁(かぶ・えのき) りんご	ちんすこう 牛乳	米、油、パン粉 小麦粉、さとう じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ グリーンピース、かぶ、えのき りんご	塩、出汁、しょう油 ベーキングパウダー
21	金	ごはん 油淋鶏 ひじきのナムル とろみ中華スープ メロン	ワッフル 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油 バター 小麦粉、粉糖	鶏もも肉 牛乳	ねぎ、もやし、ひじき きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜 メロン	料理酒、塩、しょう油 酢、にんにく、しょうが 鶏ガラ、 ベーキングパウダー
22	土	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、じゃが芋 さとう、さつまい 油、黒ごま	豚小間肉 花巻 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし なめこ、オレンジ	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁
23	日						
24	月	野菜うどん マセドアンサラダ オレンジ	ケチャップライス 牛乳	うどん、油、 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉 ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、りんご たまねぎ、ピーマン	出汁、塩、しょう油 コンソメ
25	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、パン粉、油 さとう、スパゲティ	鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、白菜、刻みのり 大根、オレンジ トマト缶、パセリ	塩、しょう油 みりん、出汁 コンソメ
26	水	食パン 鶏じゃがグラタン ツナサラダ 豆乳スープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	食パン、じゃが芋 油、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉 パルメザンチーズ ツナ缶、豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン、りんご ねぎ	酢、しょう油 塩、コンソメ
27	木	ごはん 魚のごま味噌焼き 切干し大根の煮物 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	ラスク 牛乳	米、さとう、ごま 油、食パン	赤魚、白味噌 油揚げ 牛乳	切干大根、にんじん えのき、わかめ、オレンジ	みりん、しょう油 出汁、塩
28	金	ポークカレー コールスロー メロン	らーめん 牛乳	米、じゃが芋 カレールー、油 ごま、中華麺	豚小間肉 豚ひき肉、白味噌肉 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、メロン ピーマン、もやし	酢、塩、中華だし しょう油
29	土	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 五目煮豆 味噌汁(白菜・玉ねぎ) オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう、片栗粉 油、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏もも肉、 大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	大豆水煮、にんじん こんにゃく、ごぼう、大根 白菜、たまねぎ、りんご	しょう油、みりん 料理酒、しょうが 出汁、ココア ベーキングパウダー
30	日						
31	月	ごはん 厚揚げのカレー炒め じゃこサラダ 味噌汁(麩・なす) オレンジ	りんごゼリー 牛乳	米、油 麩、さとう	厚揚げ、豚小間肉 ちりめん、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、小松菜、きゅうり なす、オレンジ、りんごジュース りんご缶	カレー粉、塩 しょう油、酢 出汁 寒天

