



## 【今年度、初めて出る食材】

- ・メロン（10日）
  - ・オリーブ油（23日）
  - ・アジ、紫キャベツ（24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

・24日は、誕生日会食です。  
※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。

**乳児さんは朝のおやつに  
牛乳、おかしがでます**

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	水	ごはん 煮魚 酢の物 味噌汁(キャベツ・しめじ) オレンジ	ミートスパゲティ 牛乳	米、油 さとう、スパゲティ	赤魚、ちくわ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、きゅうり、わかめ キャベツ、しめじ、オレンジ たまねぎ、にんじん	塩、酢、しょう油 出汁、ケチャップ コンソメ
2	木	食パン ポークチャップ ツナサラダ コンソメスープ(じゃが芋・人参) りんご	鮭わかめごはん 牛乳	食パン、油 じゃが芋 米	豚小間肉 ツナ缶 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ にんじん、りんご わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
3	金	豚すき焼き丼 ナムル 中華スープ(わかめ・ねぎ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう ごま油 ホットケーキミックス 黒砂糖、油	豚小間肉 焼き豆腐、しらす 牛乳	玉ねぎ、しらたき ほうれん草、にんじん、もやし えのき、わかめ、ねぎ、オレンジ	しょう油、みりん 出汁、塩、中華だし
4	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら たまねぎ、オレンジ	料理酒、しょう油 塩、出汁
5	日						
6	月	チキンカレー 春キャベツサラダ オレンジ	納豆そうめん 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、そうめん	鶏小間肉 挽き割り納豆 牛乳	にんじん、玉ねぎ 春キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ、ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、しょう油 酢、出汁、みりん
7	火	食パン ポテトグラタン 茹でブロッコリー コーンスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン じゃが芋、油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、にんじん クリームコーン、りんご ひじき	ケチャップ、塩 コンソメ、みりん 料理酒、しょう油
8	水	ごはん ミートローフ 切干大根の和え物 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	人参ケーキ 牛乳	米、油、パン粉 さとう、	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり、もやし なす、オレンジ	塩、ケチャップ 中濃ソース、酢 しょう油、出汁 ベーキングパウダー
9	木	きつねうどん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ りんご	ツナカレーピラフ 牛乳	うどん、さとう ごま、油 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米	油揚げ ツナ缶 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 きゅうり、たまねぎ、りんご パセリ	出汁、しょう油、みりん 塩、料理酒、 コンソメ
10	金	ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草のおかか和え 清汁(人参・玉ねぎ) メロン	きなこのホットケーキ 牛乳	米、ごま油、 片栗粉、油、ごま さとう、黒砂糖 ホットケーキミックス	赤魚 花鰹 きなこ 牛乳	ほうれん草、コーン にんじん、玉ねぎ、メロン	料理酒、にんにく しょうが、しょう油 塩、出汁
11	土	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 味噌汁(麩・小松菜) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 麩	豚ロース肉 白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、きゅうり、にんじん 小松菜、オレンジ	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、出汁 寒天
12	日						
13	月	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	メロンパントースト 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 食パン ホットケーキミックス バター	厚揚げ 豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、オレンジ	ケチャップ、鶏がらだし しょう油、出汁 レモン汁
14	火	ごはん ポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト コンソメスープ(小松菜・コーン) りんご	骨太チャーハン 牛乳	じゃが芋、油 さとう、米、ごま油	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、小松菜 りんご、ねぎ	カレー粉、塩 酢、コンソメ 塩、中華だし

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	
15	水	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりのツナ和え 春雨スープ オレンジ	肉味噌うどん 牛乳	米、油、さとう ごま、春雨 うどん、片栗粉	鮭 ツナ缶 豚ひき肉、白味噌 牛乳	ピーマン、玉ねぎ、にんじん きゅうり、わかめ、オレンジ	酢、しょう油、 コンソメ、塩 みりん、しょうが
16	木	ごはん 豆腐いりつくねあんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	レモンマドレーヌ 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 じゃが芋	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、大根、りんご 青のり、レモン汁	塩、しょう油 みりん、塩 出汁
17	金	豆乳ちゃんぽん麺 ひじきサラダ メロン	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺、油 ごま、米、もち米	豚小間肉、豆乳 ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン ひじき、きゅうり、メロン ごぼう	鶏がらだし、しょう油 豆乳、塩、酢 料理酒
18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、米 マーマレードジャム	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ピーマン 切干大根、オレンジ 昆布佃煮	しょう油、料理酒 みりん、出汁
19	日						
20	月	ごはん しょうが焼き シルバーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	クッキー 牛乳	米、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、小麦粉 油	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、コーン オレンジ	しょう油、しょうが 料理酒、塩 出汁
21	火	なすとひき肉のカレー フレンチサラダ りんご	揚げパン 牛乳	米、油、バター 小麦粉 コッペパン、さとう	豚ひき肉 牛乳	なす、にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 酢、しょう油
22	水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ミックスベジタブルソテー 豆乳スープ オレンジ	ふりかけおにぎり 牛乳	ごはん じゃが芋、油 米、ごま油、ごま	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	パセリ、いんげん、にんじん コーン、白菜、玉ねぎ オレンジ、青のり	塩、コンソメ しょう油
23	木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) りんご	サマースパゲティ 牛乳	米、ごま油、片栗粉 ごま、油、さとう スパゲティ オリーブ油	鶏小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、きゅうり、にんじん ほうれん草、しめじ りんご、トマト、パセリ	塩麹、料理酒、しょう油 にんにく、しょうが 酢、しょう油、出汁 塩
24	金	ごはん ミックスフライ(アジ) 付)南豆腐、せん切りキャベツ マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ・豆腐)、メロン	紫陽花パフェ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	アジ、 木綿豆腐、白味噌 生クリーム 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん 赤パプリカ、わかめ、ねぎ メロン、紫キャベツ ほうれん草	中濃ソース、塩 出汁、レモン汁
25	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、麩、黒砂糖	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、 刻み海苔、キャベツ	しょう油、出汁
26	日						
27	月	ごはん マーボー茄子 キャベツナムル 中華スープ(白菜・もやし) オレンジ	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、 ホットケーキミックス 油	豚ひき肉、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、キャベツ、白菜 もやし、オレンジ	しょう油、鶏がらだし 塩、中華だし ベーキングパウダー
28	火	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(えのき・麩) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ、麩 食パン エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草 えのき、りんご	しょう油、塩 出汁
29	水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・豆腐) オレンジ	焼そば 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、焼そば麺	鶏もも肉 しらす、挽き割り納豆 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	青のり、小松菜、にんじん なめこ、オレンジ もやし、玉ねぎ	塩、しょう油、酢 出汁、中濃ソース
30	木	タコライス 和風スパゲティサラダ コンソメスープ りんご	水羊羹 牛乳	米、片栗粉、油 さとう	豚ひき肉 ツナ缶 こしあん 牛乳	玉ねぎ、トマト、レタス にんじん、きゅうり キャベツ、りんご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 しょう油、酢、塩 コンソメ、寒天

