



【今年度、初めて出る食材】



・梨 (15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 | 月 | 中華丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ | ゆでとうもろこし 牛乳 | 米、さとう、片栗粉 油 | 豚小間肉 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん 白菜、絹さや、ブロッコリー もやし、ねぎ、わかめ オレンジ、とうもろこし | 料理酒、しょう油 酢、中華だし、出汁 |
| 2 | 火 | カツカレー 変わりサラダ すいか みかんゼリー | パフェ 牛乳 | 米、かぼちゃ 油、カレールウ さとう、バター エッグケアマヨネーズ パン粉 | 豚ロース しらす 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、なす 小松菜、わかめ、コーン 刻みのり、すいか、白桃缶 みかんゼリー素 いちごゼリー素 | コンソメ 中濃ソース、しょう油 |
| 3 | 水 | ジャムパン じゃがいものトマト煮 もやしサラダ コンソメスープ オレンジ | 青菜としらすのまぜごはん 牛乳 | 食パン、いちごジャム じゃが芋、油、さとう 米、ごま油 | 鶏小間肉 しらす 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり コーン、キャベツ、オレンジ 小松菜 | しょう油、酢、コンソメ |
| 4 | 木 | ごはん 豚レバーの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(人参・小松菜) オレンジ | クッキー 牛乳 | 米、ごま油、片栗粉 油、さとう、かぼちゃ 小麦粉、バター | 豚レバー 白味噌 牛乳 | 人参、小松菜 オレンジ、わかめ、ねぎ、コーン しょうが | 料理酒、しょう油 出汁 塩、鶏がらだし |
| 5 | 金 | ごはん 鮭の塩麹焼き きんぴらごぼう 味噌汁(玉ねぎ・えのき) メロン | ドライカレートースト 牛乳 | 米、油、さとう 食パン 小麦粉 | 鮭 白味噌 豚ひき肉 牛乳 | にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、玉ねぎ、えのき メロン | 塩麹、しょう油 みりん、料理酒 出汁、ケチャップ 中濃ソース、カレー粉 |
| 6 | 土 | ごはん 豆腐の肉あんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・わかめ) オレンジ | いちごジャム蒸しパン 牛乳 | 米、油 さとう、片栗粉 じゃが芋、いちごジャム 小麦粉 | 木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、青のり 切干大根、わかめ、オレンジ | しょう油、中華だし 塩、出汁 ベーキングパウダー |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | わかめうどん 鶏肉の照り焼き きゅうりとちくわのサラダ オレンジ | ツナピラフ 牛乳 | うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米 | 油揚 鶏もも肉、ちくわ ツナ缶 牛乳 | わかめ、にんじん、ねぎ きゅうり、オレンジ 玉ねぎ、パセリ | 出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒、コンソメ |
| 9 | 火 | ごはん 鶏団子のさっぱり煮 切干大根のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか | 黒糖ボーロ 牛乳 | 米、片栗粉 さとう、かぼちゃ 小麦粉、黒砂糖、すいか | 鶏ひき肉 木綿豆腐、花鰹 白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、しょうが、切干大根 小松菜、にんじん、すいか | 料理酒、酢、しょう油 塩、出汁 ベーキングパウダー |
| 10 | 水 | ごはん 魚のマヨコーン焼き ひじき炒り煮 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) オレンジ | チーズ芋餅 牛乳 | 米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう、じゃが芋 片栗粉 | たら、大豆水煮 ちくわ、厚揚げ 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳 | クリームコーン、パセリ ひじき、にんじん、キャベツ オレンジ、青のり | 塩、出汁、しょう油 |
| 11 | 木 | 山の日 | | | | | |
| 12 | 金 | ごはん ホイコーロー シルバーサラダ 中華スープ(人参・チンゲン菜) すいか | 納豆そうめん 牛乳 | 米、油、砂糖 片栗粉、春雨 エッグケアマヨネーズ そうめん | 豚小間肉 白味噌 挽き割り納豆 牛乳 | ねぎ、しょうが、にんじん きゅうり、コーン チンゲン菜、すいか | 料理酒、しょう油 塩、出汁、中華だし みりん |
| 13 | 土 | ごはん 豚大根 わかめの酢の物 味噌汁(麩・えのき) オレンジ | スコーン 牛乳 | 米、さとう、麩 小麦粉、バター 油、いちごジャム | 豚小間肉 しらす、白味噌 牛乳 | 大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、わかめ えのき、オレンジ | 出汁、しょう油、みりん 酢、塩 ベーキングパウダー |
| 14 | 日 | | | | | | |
| 15 | 月 | ツナカレー 大豆サラダ オレンジ | お麩の黄な粉ラスク 牛乳 | 米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 麩、さとう | ツナ缶 大豆水煮 きなこ 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、きゅうり コーン、オレンジ | カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース |

| 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 | |
| 16 | 火 | ごはん 鶏肉のチーズ焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) おれんじ | ジャージャーうどん 牛乳 | 米、さとう、ごま油 うどん | 鶏もも肉、ピザ用チーズ 挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳 | パセリ、小松菜、にんじん 大根、オレンジ、ねぎ しょうが、きゅうり | 塩、しょう油、酢 しょう油 |
| 17 | 水 | スタミナ丼 かぼちゃサラダ 豆腐スープ オレンジ | 餃子の皮のプチピザ 牛乳 | 米、さとう、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ ぎょうざの皮 | 豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ缶、ピザ用チーズ 牛乳 | 玉ねぎ、パプリカ、にら にんにく、きゅうり、にんじん パセリ、わかめ、オレンジ コーン | 料理酒、しょう油 コンソメ、塩 出汁、中華だし |
| 18 | 木 | ごはん 揚げ魚の甘辛煮 トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(キャベツ・コーン) 梨 | ひじきおにぎり 牛乳 | 米、片栗粉、油 さとう、米 | かじき、白味噌 油揚げ 牛乳 | トマト、きゅうり、キャベツ コーン、梨、ひじき、にんじん | 塩、しょう油、みりん 酢、出汁 料理酒 |
| 19 | 金 | ごはん 豆腐の田楽 マセドアンサラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ) メロン | 揚げパン 牛乳 | 米、パン粉、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ コッペパン、油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐 白味噌 牛乳 | しょうが、きゅうり、にんじん もやし、玉ねぎ、メロン | しょう油、みりん 出汁、塩 |
| 20 | 土 | ごはん 豆腐チャンプルー ほうれん草おかか和え 味噌汁(しめじ・玉ねぎ) オレンジ | ホットケーキ 牛乳 | 米、ごま油 ホットケーキミックス | 木綿豆腐 豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳 | にんじん、もやし、にら ほうれん草、コーン しめじ、玉ねぎ、オレンジ | 料理酒、しょう油 塩、出汁 メープルシロップ |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん 焼肉 高野豆腐の煮物 味噌汁(小松菜・切干し) オレンジ | スパゲティミートソース 牛乳 | 米、さとう、ごま油 片栗粉、 スパゲティ | 豚小間肉 高野豆腐 白味噌 豚ひき肉 牛乳 | もやし、ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、グリーンピース 小松菜、切干大根、梨 パセリ | しょう油、みりん 出汁、ケチャップ コンソメ、塩 |
| 23 | 火 | ラーメン 魚のチーズ焼き わかめサラダ 梨 | 鶏おこわ 牛乳 | 焼そば麺、ごま油 さとう 油、米、もち米 | 豚ひき肉 白味噌、赤魚 ピザ用チーズ 鶏ひき肉 牛乳 | ねぎ、チンゲン菜、コーン もやし、きゅうり、わかめ 梨、ごぼう、にんじん | しょう油 塩、酢、料理酒 ラーメンスープ素 |
| 24 | 水 | ごはん 鶏肉の味噌マヨ炒め 春雨サラダ 清汁(わかめ・ねぎ) オレンジ | ココア蒸しパン 牛乳 | 米、春雨、さとう エッグケアマヨネーズ ごま油 小麦粉 | 鶏小間肉、白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、コーン、わかめ ねぎ、オレンジ | みりん、酢、しょう油 出汁、塩、ココア ベーキングパウダー |
| 25 | 木 | ジャムパン 豚肉のケチャップ炒め じゃこサラダ コーンスープ 梨 | かやくごはん 牛乳 | 食パン、いちごジャム さとう、米 | 豚小間肉 ちりめん、豆乳 油揚げ 牛乳 | 玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム缶、キャベツ 小松菜、きゅうり、玉ねぎ クリームコーン、パセリ こんにゃく、にんじん | ケチャップ、しょう油 塩、酢、コンソメ 料理酒、みりん 出汁 |
| 26 | 金 | ツナサンド ひまわりハンバーグ じゃが芋としめじのソテー コンソメスープ すいか | マーメイドケーキ 牛乳 | コッペパン エッグケアマヨネーズ パン粉、油、じゃが芋 ホットケーキミックス マーメイドジャム、砂糖 | ツナ缶 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳 ホイップクリーム | キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、コーン しめじ、もやし、小松菜 すいか | 塩、ケチャップ コンソメ |
| 27 | 土 | ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(油揚げ・えのき) オレンジ | わかめおにぎり 牛乳 | 米、じゃが芋、さとう 油、 エッグケアマヨネーズ | 豚小間肉 油揚げ、白味噌 しらす 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、えのき、オレンジ わかめ | しょう油、出汁 |
| 28 | 日 | | | | | | |
| 29 | 月 | ごはん 豚肉のねぎ塩炒め キャベツのツナ和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ) オレンジ | 焼そば 牛乳 | 米、ごま油、さとう 焼そば麺 | 豚小間肉 ツナ缶 厚揚げ、白味噌 牛乳 | もやし、ねぎ、にら、しょうが キャベツ、いんげん、にんじん なめこ、玉ねぎ、青のり オレンジ | しょう油、塩、しょうが 出汁、中濃ソース |
| 30 | 火 | ごはん 生揚げのカレー炒め シェルマカロニサラダ 味噌汁(麩・なす) 梨 | ひまわり羹 牛乳 | 米、油、マカロニ エッグケアマヨネーズ 麩、さとう | 厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳 | にんじん、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、なす 梨 オレンジジュース ぶどうジュース | 塩、カレー粉、しょう油 出汁 |
| 31 | 水 | ごはん 鶏肉の甘酢マヨ焼き 切干し大根炒め煮 白菜スープ オレンジ | 黒糖ケーキ 牛乳 | 米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、黒砂糖 小麦粉 | 鶏むね肉 厚揚げ 牛乳 | 切干大根、にんじん 白菜、玉ねぎ、オレンジ | 塩、しょう油、みりん 酢、出汁、コンソメ 塩 ベーキングパウダー |

