



【新しく取り入れる旬の食材】

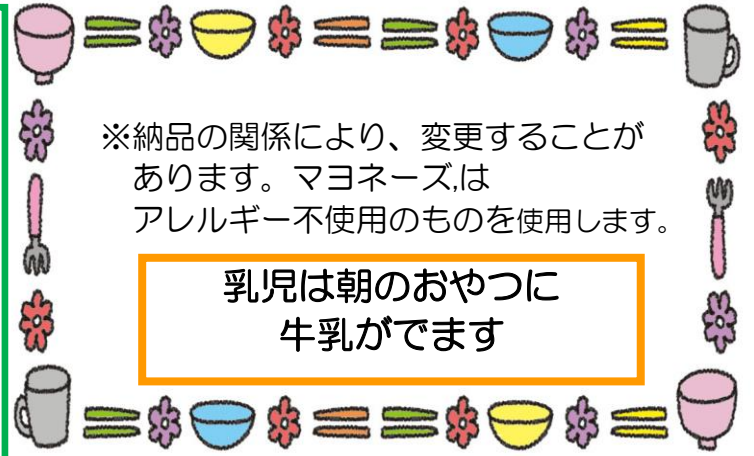
- ・しそ（ゆかり）（22日）
- ・いちご（31日）



●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

※22日のマスはサクと同じサク科なので初めての食材としての取り扱いはありません。ご了承ください。



乳児は朝のおやつに
牛乳がでます

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	元日					
2	木	年始休園					
3	金	年始休園					
4	土	ごはん ツナじゃが 切干大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、さとう 油、ごま、ごま油 ホットケーキミックス	ツナフレーク みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり キャベツ、コーン みかん缶	しょう油、出汁 酢、ココア ベーキングパウダー
5	日						
6	月	ツナカレー ひじきサラダドレッシング みかん缶	お麩のラスク 牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、ごま 麩	ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき キャベツ、コーン みかん缶	カレールー 酢、しょう油
7	火	ごはん しょうが焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜・えのき) りんご	七草粥 牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油	豚こま肉 高野豆腐 みそ 花鰹 牛乳	たまねぎ、しょうが 切干大根、にんじん こまつな、だいこん えのき りんご	しょう油 料理酒、みりん 出汁
8	水	ごはん 松風焼き 三色なます すまし汁(厚揚げ・わかめ) みかん	フルーツきんとん 牛乳	米、さとう、パン粉 さつまいも	豆腐 鶏ひき肉、みそ 厚揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、のり もやし、きゅうり わかめ レモン汁 みかん、りんご	塩、酢、出汁 しょう油
9	木	味噌煮込みうどん 鯖の塩焼き キャベツのごま和え みかん缶	コーンピラフ 牛乳	うどん、油、ごま さとう、米	豚こま肉 みそ、さば 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、もやし コーン みかん缶	出汁、みりん、塩 しょう油、コンソメ
10	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	おしるこ おせんべい 牛乳	米、さとう、さつまいも せんべい	鶏もも肉 花鰹、みそ 高野豆腐、小豆 牛乳	しょうが、はくさい、にんじん もやし、ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁、塩
11	土	ごはん 生揚げの中華風煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも、イチゴジャム ホットケーキミックス	厚揚げ 豚こま肉 みそ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり みかん缶	しょう油、塩 出汁
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	ごはん 皮なしシュウマイ ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・豆苗) りんご	五平餅 牛乳	米、片栗粉 油、さとう ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、ピーマン、だいこん 豆苗 りんご	塩、しょう油 コンソメ、カレー粉 出汁
15	水	ごはん 鶏肉の塩麩焼き 小松菜の和え物 味噌汁(切干大根・にんじん) みかん缶	丸パン黒糖きな粉クレーン 牛乳	米、小麦粉 さとう、油 黒糖	鶏もも肉 花鰹、みそ 豆乳、きな粉 牛乳	こまつな、はくさい、しめじ 切干大根、にんじん みかん缶	塩麩 みりん、しょう油 出汁、塩 ドライイースト
16	木	ごはん タラのムニエル ブロッコリーのごまマヨ和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ) みかん	味噌ポテト(秩父) 牛乳	米、小麦粉 油、ごま、じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	たら みそ 牛乳	ブロッコリー、もやし にんじん、こまつな、たまねぎ みかん	塩、しょう油 出汁、みりん
17	金	ごはん ポークチャップ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	米 油、さとう	豚こま肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、しめじ、はくさい きゅうり、にんじん、キャベツ ひじき りんご	ケチャップ、ソース コンソメ、酢、塩 みりん、しょう油

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	
18	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁(高野豆腐・にんじん) みかん缶	アップル&キャロットゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう クラッカー	豆腐 豚こま肉 高野豆腐、みそ きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら みかん缶、りんごジュース	料理酒 しょう油、塩 アガー 出汁
19	日						
20	月	ビビンバ丼 さつまいもサラダ 中華スープ(春雨・豆苗) みかん缶	ツナおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも、はるさめ エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	にんにく、にんじん、こまつな もやし、きゅうり、豆苗 みかん缶	しょう油、塩 鶏がらだし 中華だし
21	火	ごはん ひじきハンバーグ 小松菜ナムル 味噌汁(大根・大根の葉) りんご	豆花(トウファ)台湾 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油 ごま さつまいも	豚ひき肉 高野豆腐、みそ 豆乳、きな粉 牛乳	たまねぎ、ひじき、もやし こまつな、にんじん、だいこん だいこんの葉 りんご	塩、ケチャップ ソース、酢、しょう油 出汁 アガー
22	水	ゆかりご飯 マスフライ わかめと野菜の和え物 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	小豆の甘食 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、さとう、ごま ごま油	マス、ツナフレーク 豆腐、みそ 小豆、豆乳 牛乳	わかめ、白菜 もやし、なめこ りんご	ゆかり 塩、ソース、出汁 酢、しょう油 ベーキングパウダー
23	木	ごはん 鶏肉のバーベキュー炒め 大根の味噌マヨ和え 豆乳スープ(玉ねぎ・白菜) みかん	中華おこわ 牛乳	米、油 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ もち米	鶏もも肉、みそ 豆乳 豚こま肉 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、だいこん、にんじん 豆苗、はくさい、みかん しめじ	ケチャップ、ソース コンソメ、塩 鶏がらだし 料理酒 しょう油
24	金	ごはん 豚肉の韓国焼き ひじき煮豆 すまし汁(小松菜・油揚げ) みかん	水羊羹 牛乳	米、ごま油 さとう、ごま、油	豚こま肉 高野豆腐、水煮大豆 油揚げ 小豆 牛乳	にんにく、にんじん ひじき、こまつな みかん	料理酒、しょう油 出汁、塩 寒天
25	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 小松菜ごまきな粉和え 味噌汁(白菜・厚揚げ) みかん缶	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう ごま	鶏もも肉 水煮大豆 厚揚げ、みそ、きな粉 牛乳	にんじん、こまつな はくさい、みかん缶	料理酒 みりん、しょう油 出汁 わかめ、塩
26	日						
27	月	ごはん 豆腐のミートグラタン ひじきサラダ コンソメスープ(キャベツ・豆苗) みかん	炊き込みご飯 牛乳	米、パン粉 油、小麦粉 さとう、ごま	豆腐、豚ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ、豆苗 みかん、しめじ	コンソメ、ケチャップ 酢、しょう油、塩 みりん、料理酒
28	火	ポークカレーライス 切干大根のマヨ和え みかん	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚こま肉 ツナフレーク 豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり みかん	カレールウ しょう油
29	水	豆乳ちゃんぽん麺 鶏肉の磯辺焼き 大豆サラダ りんご	おかかマヨおにぎり 牛乳	焼きそば麺、油 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、米、ごま	豚こま肉、みそ 豆乳、鶏もも肉 水煮大豆 ツナフレーク、花鰹 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、のり こまつな りんご	鶏がらだし しょう油、塩
30	木	ごはん レバーの竜田揚げ 野菜のさっぱり和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋) みかん缶	きな粉ポーロ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、さといも 小麦粉、ごま	豚レバー みそ、きな粉 豆乳 牛乳	しょうが、はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ みかん缶	しょう油 酢、塩、出汁 ベーキングパウダー
31	金	大豆そぼろの鬼ごはん さわらの味噌焼き スパゲティサラダ けんちん汁 りんご	鬼ケーキ 牛乳	米、さとう、ごま油 片栗粉、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 油	鶏ひき肉、水煮大豆 さわら、みそ ツナフレーク、豆腐 豆乳、豆乳クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、のり きゅうり、だいこん、ねぎ りんご、いちご	しょう油、みりん、出汁 カレー粉、料理酒 ケチャップ、塩 ベーキングパウダー ココア

