

【今年度、初めて出る食材】

今月は新しい食材はありません



- 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

※納品の関係により、変更することがあります。
マヨネーズはアレルギー不使用のものを

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	主な材料			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	豚丼 切り干し大根のごまマヨ和え もやしスープ りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま クラッカー	豚小間肉 鶏ささ身 牛乳	たまねぎ、切干大根 きゅうり、にんじん ちんげん菜、しらたき もやし りんご	しょう油、みりん 料理酒、塩 中華あじ、出汁 ぶどうゼリー、
2	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き マカロニサラダ 清まし汁(小松菜・油揚げ) 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう マカロニ、ごま エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 油揚げ みそ 牛乳	きゅうり、にんじん こまつな 清見オレンジ	料理酒、塩 みりん、しょう油 出汁 わかめご飯の素
3	水	ごはん タラの変わり焼き もやしのカレー炒め 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	フライドポテト 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、じゃが芋	たら 厚揚げ 豆腐 みそ 牛乳	もやし、にんじん ピーマン、パセリ粉 なめこ りんご	塩、カレー粉 出汁 コンソメ
4	木	ごはん マーボ豆腐 ひじきのナムル 中華スープ(キャベツ・わかめ) 清見オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	米、さとう ごま、ごま油 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 みそ ちりめん、花鰻 牛乳	にんじん、ねぎ きゃべつ、ひじき きゅうり、わかめ あおのり、だいこん 清見オレンジ	しょう油、酢 中華あじ
5	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スピナチサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう 小麦粉 油 ごま	鶏もも肉 厚揚げ ツナフレーク 高野豆腐、みそ 牛乳	大根、しょうが ほうれん草 にんじん、ねぎ りんご	料理酒、酢 しょう油、塩 出汁
6	土	ごはん ポークビーンズ シルバーサラダ 味噌汁(白菜・麩) 清見オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、さとう 油、はるさめ エッグケアマヨネーズ 麩、いちごジャム ホットケーキミックス	大豆、豚小間肉 みそ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり はくさい 清見オレンジ	ケチャップ 塩 出汁 ベーキングパウダー
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉の照り焼き レンコンきんぴら 味噌汁(豆腐・わかめ) 甘夏	チャーハン 牛乳	米、さとう 油、ごま ごま油	鶏もも肉 高野豆腐、油揚げ 豆腐、みそ 豚ひき肉、ちりめん 牛乳	レンコン、にんじん しめじ、わかめ ねぎ、しょうが 甘夏	しょう油、みりん 出汁、塩 中華あじ
9	火	ごはん ハンバーグ 人参と豆腐のしりしり コンソメスープ(白菜・小松菜) 清見オレンジ	ドーナツ 牛乳	米、さとう 油、パン粉 ごま油 ホットケーキミックス	豚ひき肉、鶏ひき肉 高野豆腐 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい こまつな 清見オレンジ	塩、ケチャップ ソース しょう油、みりん コンソメ
10	水	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(じゃがいも・豆苗) 甘夏	五平餅 牛乳	米、さとう 油、片栗粉 じゃが芋 ごま	赤魚、高野豆腐 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、切干大根 豆苗 甘夏	料理酒、しょう油 みりん 出汁
11	木	ポークカレーライス フレンチサラダ 清見オレンジ	キャロットオレンジゼリー 牛乳	米、さとう 油、じゃが芋 ごま	豚小間肉 鶏ささ身 牛乳	にんじん、たまねぎ きゃべつ、きゅうり オレンジジュース 清見オレンジ	カレールー 酢、塩 コンソメ アガー寒天
12	金	ごはん プルコギ 野菜スティック(味噌マヨ) 豆乳スープ(白菜・たまねぎ) 甘夏	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳	米、さとう 油、ごま油 ごま エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 みそ 豆乳 高野豆腐、鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、しめじ にら、にんにく きゅうり、はくさい パセリ粉、しょうが 甘夏	料理酒、しょう油 みりん コンソメ、塩 出汁
13	土	ごはん 揚げ豆腐のごま味噌あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・わかめ) 清見オレンジ	お麩のきな粉ラスク 牛乳	米、さとう 片栗粉、油、ごま さつま芋、麩	豆腐、鶏ひき肉 みそ きな粉 牛乳	だいこん わかめ レモン汁 清見オレンジ	みりん 出汁
14	日						
15	月	ごはん 皮なしシュウマイ 花野菜サラダ 中華スープ(もやし・ほうれん草) 甘夏	青菜とじゃこのごはん 牛乳	米、さとう 油、ごま油 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめん、花鰻 牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー もやし、ほうれん草 こまつな、しょうが 甘夏	塩、しょう油 酢 中華あじ

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	高野豆腐のドライカレー ひじきサラダドレッシング コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ) 清見オレンジ	黒ゴマプリン 牛乳	米、さとう 油、片栗粉 ごま	高野豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン ひじき、にんじん きゅうり、きゃべつ 清見オレンジ	ケチャップ、カレー粉 トマトピューレ、ソース 塩、カレールウ、しょう油 コンソメ、酢 アガー寒天
17	水	しっぽくうどん 赤魚のムニエル もやしおかか和え 甘夏	ツナと塩昆布のごはん 牛乳	うどん 油、小麦粉 米、ごま	鶏小間肉 油揚げ 赤魚、花鰹 ツナフレーク 牛乳	だいこん、にんじん しめじ、もやし きゃべつ、きゅうり 塩昆布 甘夏	しょう油、料理酒 みりん、塩 出汁
18	木	ごはん 厚揚げの中華風煮 白菜ナムル 味噌汁(大根) 清見オレンジ	とちぎ焼きそば(栃木県) 牛乳	米、さとう 油、ごま油 ごま、片栗粉 焼きそば麺、じゃが芋	厚揚げ 豚小間肉 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、はくさい きゅうり、わかめ、のり だいこん、大根葉、あおのり 清見オレンジ	しょう油、塩 中華あじ ソース 出汁
19	金	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ 春雨の中華サラダ 清まし汁(麩・こまつな) 甘夏	スパゲティミートソース 牛乳	米、さとう、麩 パン粉、片栗粉、油 春雨、ごま油 スパゲッティ	鶏ひき肉 豆腐 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、きゅうり にんじん、こまつな たまねぎ、パセリ粉 甘夏	塩、しょう油 酢、ケチャップ ソース、出汁 コンソメ
20	土	ごはん 焼肉 小松菜のツナ和え 味噌汁(厚揚げ・もやし) 清見オレンジ	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、さとう 油、ごま油 片栗粉、ごま さつま芋	豚小間肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ きな粉 牛乳	にんにく、しょうが ピーマン、たまねぎ こまつな、にんじん もやし 清見オレンジ	しょう油、みりん 酢 出汁
21	日						
22	月	ごはん 豆腐のつくね焼き 大根サラダ 清まし汁(わかめ・えのき) 甘夏	ひじきそぼろおにぎり 牛乳	米、さとう 油、ごま パン粉、片栗粉 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり わかめ、えのき ひじき 甘夏	塩、しょう油 みりん、出汁 酢 料理酒
23	火	ごはん 生姜焼き 大豆とひじきの炒り煮 味噌汁(さつま芋・たまねぎ) 清見オレンジ	フルーツ寒天 牛乳	米、さとう さつま芋	豚小間肉 大豆水煮 厚揚げ みそ 牛乳	たまねぎ、ピーマン ひじき、にんじん、しょうが みかん缶、桃缶 清見オレンジ	しょう油、料理酒 みりん、出汁 寒天
24	水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 茹で野菜ミックスサラダ 清まし汁(豆腐・玉ねぎ) 甘夏	マカロニきな粉 牛乳	米、さとう 油、片栗粉 じゃが芋、マカロニ エッグケアマヨネーズ 黒みつ	赤魚 豆腐 きな粉 牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ、しょうが 甘夏	しょう油、塩 カレー粉 出汁
25	木	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 五目煮豆 味噌汁(小松菜・もやし) 清見オレンジ	チキンライス 牛乳	米、さとう 油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉 大豆水煮 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ ごぼう、だいこん、しょうが こまつな、もやし 清見オレンジ	しょう油、みりん 酢、出汁 コンソメ ケチャップ、塩
26	金	こいのぼりハヤシライス スパゲッティサラダ ゼリー 甘夏	こいのぼりケーキ 牛乳	米、さとう じゃが芋、スパゲッティ 油、エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚小間肉 ツナフレーク 豆乳、豆乳クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん しめじ、のり、きゅうり きゃべつ いちご(乾) 甘夏	ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ、塩 ココア ぶどうゼリー
27	土	ごはん 信田煮 キャベツの磯和え 味噌汁(切干大根・ほうれん草) 清見オレンジ	かりんとう 牛乳	米、さとう 油、ごま、片栗粉 ホットケーキミックス	油揚げ 鶏ひき肉 みそ、豆乳 牛乳	ひじき、にんじん たまねぎ、きゃべつ のり、切干大根 ほうれん草、しょうが 清見オレンジ	みりん、しょう油 料理種、塩 出汁
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋・たまねぎ) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、さとう 油、ごま 片栗粉、じゃが芋 そうめん	豚レバー 高野豆腐、みそ 鶏ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが にんじん、だいこん たまねぎ、ねぎ 清見オレンジ	しょう油、塩 みりん 出汁

