

【新しく取り入れる旬の食材】

- ・おくら (5日)
- ・とうがん (19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

※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使用します。

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	月	ごはん チンジャオポテ もやしとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) すいか	塩焼きそば 牛乳	米、じゃが芋 油、ごま油 片栗粉、ごま、さとう 焼きそば麺	豚こま肉 油揚げ、みそ 豚ひき肉 牛乳	ピーマン、にんじん もやし、きゅうり、わかめ たまねぎ、すいか 青のり	しょう油 料理酒、塩 酢、出汁 中華だし
2	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 すまし汁(高野豆腐・ねぎ) すいか	ちんすこう(ココア) 牛乳	米、さとう ごま油、小麦粉 油	鶏もも肉、みそ 高野豆腐 牛乳	キャベツ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、ねぎ、すいか	みりん、しょう油 出汁、塩 ベーキングパウダー ココア
3	水	ごはん 赤魚のカレー焼き はりはりサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) 甘夏みかん缶	きなこ棒 牛乳	米、小麦粉 油、ごま油、さとう はちみつ	赤魚、豆腐 みそ、きな粉 牛乳	にんにく、しょうが 切干大根、にんじん きゅうり、わかめ、えのき 甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、カレー粉 出汁
4	木	ごはん ポークチャップ 大豆サラダ 豆乳スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶	ひじきチャーハン 牛乳	米、ごま油 油、ごま エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 水煮大豆 ツナフレーク 豆乳、鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ、にんじん みかん缶、ひじき	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、しょう油 塩、中華だし
5	金	七夕そうめん チキンカツ 付)茹でかぼちゃ・ブロッコリー すいか	七夕ゼリー おせんべい 牛乳	そうめん、小麦粉 パン粉、油、さとう せんべい	鶏むね肉 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん、オクラ、トマト コーン、かぼちゃ ブロッコリー、すいか ぶどうジュース オレンジジュース	出汁、しょう油 みりん、塩 中濃ソース アガー、寒天
6	土	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き 白菜のごま和え 味噌汁(小松菜・麩) みかん缶	黒糖蒸しパン 牛乳	米、ポテトフレーク エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、麩 ホットケーキミックス 黒砂糖、油	鶏もも肉、みそ 豆乳 牛乳	はくさい、にんじん、こまつな みかん缶 レーズン	しょう油、出汁
7	日						
8	月	ごはん たらの野菜あん さつま芋サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) みかん缶	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、さとう	たら、油揚げ みそ、豆腐 牛乳	もやし、にんじん、ピーマン きゅうり、レーズン、なす みかん缶	塩、みりん しょう油、出汁
9	火	高野豆腐のドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(もやし・小松菜) すいか	水羊羹 きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、はるさめ エッグケアマヨネーズ クラッカー	高野豆腐 豚ひき肉、ツナフレーク きな粉、豆乳 こしあん 牛乳	にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、もやし こまつな、すいか	カレー粉 トマトピューレー 中濃ソース 塩、コンソメ 寒天
10	水	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじき煮豆 すまし汁(大根・麩) すいか	青菜昆布ごはん 牛乳	米、油、さとう 麩、ごま	厚揚げ 豚こま肉、みそ 水煮大豆 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、だいこん、すいか こまつな、昆布	しょう油、出汁 みりん、塩
11	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁(豆腐・なめこ) すいか	フォカッチャ(イタリア) 牛乳	米、ごま油 さとう、小麦粉 油、ごま	鶏もも肉、豆腐 みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、ピーマン しょうが、なめこ すいか	しょう油、みりん 料理酒、出汁 ドライイースト、塩
12	金	ごはん 茄子と豆腐のミートグラタン 切干大根の和え物 豆乳スープ(白菜・えのき) 甘夏缶	中華おこわ 牛乳	米、もち米、ごま 油、米粉、さとう パン粉	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 牛乳	なす、たまねぎ、にんにく 切干大根、にんじん 豆苗、はくさい、えのき しめじ 甘夏缶	塩、コンソメ ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油 料理酒
13	土	ごはん 豚肉の韓国焼き ポテトサラダ 味噌汁(高野豆腐・わかめ) みかん缶	じゃこひじきおにぎり 牛乳	米、ごま油 さとう、ごま、油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	豚こま肉、みそ ちりめん 高野豆腐 牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん わかめ、ひじき みかん缶	料理酒 しょう油、塩 出汁 みりん
14	日						
15	月	海の日					

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	
16	火	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ねばねばサラダ 味噌汁(厚揚げ・えのき) 甘夏みかん缶	野菜ピラフ 牛乳	米、ごま、さとう ごま油、油	鶏もも肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	しょうが、わかめ、だいこん オクラ、えのき 甘夏みかん缶 にんじん、たまねぎ、ピーマン	酢、しょう油 出汁、塩、コンソメ
17	水	ごはん マーボー豆腐 キャベツナムル 中華スープ(大根・豆苗) すいか	じゃがちゃん(長崎) 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 じゃがいも、油 ホットケーキミックス	豆腐、豚ひき肉 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら キャベツ、もやし、だいこん 豆苗、すいか	しょう油 鶏がらだし 中華だし、塩 コンソメ
18	木	ごはん タラのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(ほうれん草・わかめ) みかん缶	ココアパン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	たら、高野豆腐 みそ、豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん ほうれん草、わかめ みかん缶	しょう油、みりん 出汁 ココア
19	金	ミートスパゲティ もやしのカレー炒め 豆乳スープ(冬瓜・玉ねぎ) すいか	青のりコーンおにぎり 牛乳	スパゲティ さとう、油 米	豚ひき肉 ツナフレーク 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし ピーマン、とうがん、すいか 青のり、とうもろこし	トマトピューレー ケチャップ、塩 中濃ソース カレー粉、コンソメ
20	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁(切干・わかめ) みかん缶	お好み焼き 牛乳	米、さとう マカロニ、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油	鶏もも肉、みそ ツナフレーク 花鰹 牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、切干大根 わかめ キャベツ、青のり みかん缶	料理酒 しょう油、塩、出汁 中濃ソース
21	日						
22	月	ごはん あじの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐・えのき) みかん缶	ごまおかかおにぎり 牛乳	米、さとう、ごま ごま油	あじ、油揚げ 豆腐、みそ 花鰹 牛乳	切干大根、にんじん えのき、みかん缶	塩、みりん しょう油、出汁
23	火	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め ひじきサラダドレッシング 味噌汁(わかめ・厚揚げ) 甘夏みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、ごま 麩	鶏もも肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ 牛乳	たまねぎ、ひじき、にんじん 豆苗、わかめ 甘夏みかん缶	しょう油、酢、出汁
24	水	ごはん ハンバーグ キャベツの和え物 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	青菜とじゃこのごはん 牛乳	米 パン粉、さとう、ごま じゃがいも	豚ひき肉、鶏ひき肉 高野豆腐 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、すいか こまつな	ケチャップ 中濃ソース しょう油、みりん コンソメ、塩
25	木	チキンカレーライス じゃこサラダ すいか	粒々みかんゼリー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう	鶏もも肉 ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、すいか みかん缶 オレンジジュース	カレールウ 酢、しょう油 アガー
26	金	ごはん チキン南蛮 スパゲティサラダ(ゴマミ) 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 甘夏缶	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま油 エッグケアマヨネーズ スパゲティ、ごま 米粉	鶏もも肉、みそ 油揚げ、豆腐 豆乳生クリーム 牛乳	たまねぎ きゅうり にんじん 甘夏缶	しょう油、酢、みりん 出汁 ベーキングパウダー ココア
27	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	さつま芋きな粉スティック 牛乳	米、油、さとう はるさめ、ごま油 さつま芋	豚こま肉、豆腐 みそ、きな粉 牛乳	たまねぎ、しょうが、こまつな もやし、にんじん、ねぎ みかん缶	料理酒 しょう油、鶏がらだし 出汁
28	日						
29	月	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ もやしの三杯酢 味噌汁(油揚げ・小松菜) すいか	チキンライス 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉	豆腐、鶏ひき肉 みそ・油揚げ 牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり にんじん、こまつな、すいか	しょう油、みりん 酢、出汁 コンソメ、塩 ケチャップ
30	火	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ(オクラ) 甘夏みかん缶	黒糖マカロニきな粉 牛乳	米、油、さとう ごま油、はるさめ マカロニ、黒蜜	高野豆腐 鶏ひき肉 きな粉 牛乳	にんじん、ねぎ、ブロッコリー もやし、オクラ、にんじん 甘夏みかん缶	料理酒、出汁 しょう油、中華だし 酢、コンソメ、塩
31	水	ごはん レバニラ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(切干大根・人参) すいか	サマースパゲティ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ スパゲティ	豚レバー、みそ ツナフレーク 牛乳	にんじん、にら、もやし しょうが、かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、切干大根 すいか、トマト、にんにく	しょう油 料理酒、塩 出汁

