



【今年度、初めて出る食材】

● 梨 (20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	木	ごはん カレービーンズシチュー キャベツの胡麻和え すいか	味噌焼きおにぎり 牛乳	米 じゃがいも、油 小麦粉、ごま さとう	豚こま肉 水煮大豆 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく キャベツ、すいか	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょう油、みりん
2	金	ごはん 赤魚の煮付け 変わりサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) すいか	ジャージャー麺 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ じゃがいも、ごま油 やしそば麺 片栗粉	赤魚、ちりめん みそ、豚ひき肉 牛乳	こまつな、にんじん、のり わかめ、きゅうり しょうが すいか	出汁、料理酒 みりん、しょう油
3	土	ごはん 生揚げの中華煮 マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) みかん缶	はちみつレモンゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ はちみつ クラッカー	厚揚げ、豚こま肉 高野豆腐、みそ きな粉・豆乳 牛乳	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり ねぎ、オレンジ レモン汁 みかん缶	しょう油、塩 出汁、アガー
4	日						
5	月	タコライス 春雨の中華サラダ コンソメスープ(大根・ねぎ) すいか	お麩のきな粉ラスク 牛乳	米、さとう、片栗粉 春雨、ごま油 麩、油	豚ひき肉 きな粉 牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ すいか	中濃ソース ケチャップ カレー粉 酢、しょう油 コンソメ、塩
6	火	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き わかめと胡瓜の和え物 すまし汁(厚揚げ・えのき) すいか	骨太チャーハン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉、油 ごま油	鶏もも肉 厚揚げ 豚ひき肉 ちりめん 牛乳	しょうが、わかめ、きゅうり もやし、えのき ねぎ すいか	しょう油、みりん 料理酒、酢 塩、出汁 中華だし
7	水	ごはん マーボ豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋) すいか	フライドポテト 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 じゃがいも、油	豆腐、豚ひき肉 みそ、花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら ブロッコリー、だいこん すいか	しょう油、出汁 塩
8	木	カレーうどん アジの塩麩焼き 南瓜の甘辛ダレ すいか	とうもろこしご飯 牛乳	うどん、片栗粉 油、さとう、ごま 米	豚こま肉 あじ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし かぼちゃ、すいか とうもろこし、のり	出汁、みりん しょう油、塩 カレー粉 塩麩、料理酒
9	金	ごはん ひじき入りつくね キャベツの磯香和え 味噌汁(なす・油揚げ) すいか	ぶどう蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 ホットケーキミックス さとう	豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、みそ 牛乳	ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、こまつな、しめじ のり、なす レーズン、ぶどうジュース すいか	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
10	土	ごはん 豆腐チャンプル スピナチサラダ 味噌汁(しめじ・たまねぎ) みかん缶	じゃこわかめごはん 牛乳	米、ごま油、ごま さとう	豆腐、豚こま肉 ツナフレーク みそ、ちりめん 牛乳	にんじん、もやし、にら ほうれんそう、しめじ たまねぎ、 みかん缶	料理酒 しょう油、塩、酢 出汁
11	日						
12	月	振替休日					
13	火	ツナカレーライス スパゲティサラダ すいか	ひまわり羹 牛乳	米、じゃがいも スパゲティ エッグケアマヨネーズ さとう	ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり すいか オレンジジュース ぶどうジュース	カレールウ 塩、寒天
14	水	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色和え すまし汁(麩・たまねぎ) すいか	ひじきごはん 牛乳	米、さとう、麩	高野豆腐 鶏もも肉 花鰹、油揚げ 牛乳	だいこん、にんじん ほうれんそう、はくさい しめじ、たまねぎ、すいか ひじき	出汁、しょう油 塩、みりん 料理酒
15	木	ごはん 赤魚の香味焼き 南瓜サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん缶	ハッシュドポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 片栗粉、油	赤魚 油揚げ、みそ 牛乳	ねぎ、かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、レーズン キャベツ、みかん缶	みりん、しょう油 料理酒 塩、出汁

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	金	ごはん 鶏肉の芝麻揚げ トマトときゅうりのマリネ 豆腐スープ(ねぎ) すいか	青菜ごはん(カレー味) 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 ごま、さとう	鶏もも肉 豆腐 牛乳	にんにく、しょうが、トマト きゅうり、キャベツ ねぎ、すいか、こまつな	料理酒 しょう油、出汁 酢、塩、中華だし カレー粉、コンソメ
17	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(小松菜・人参) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、さつまいも ホットケーキミックス メープルシロップ	厚揚げ、豚こま肉 みそ、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、みかん缶	しょう油、酢 ケチャップ、出汁
18	日						
19	月	冷やしきつね タラの青のりパン粉焼き 切り干し大根の煮物 すいか	ジョロフライス(ガーナ) 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ パン粉、油 米	油揚げ、たら 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	わかめ、ねぎ、ほうれんそう 青のり、切干大根 にんじん、すいか たまねぎ、ピーマン	出汁、しょう油 みりん、塩 トマトピューレー ケチャップ コンソメ、カレー粉
20	火	ごはん レバーの焼肉 キャベツのツナ和え すまし汁(豆腐・オクラ) 梨	黒糖ボーロ 牛乳	米、さとう、油 ごま油、小麦粉 黒砂糖、ごま	豚レバー ツナフレーク 豆腐、豆乳 牛乳	しょうが、たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん オクラ、梨	しょう油、みりん 出汁、塩 ベーキングパウダー
21	水	ごはん タンドリーチキン じゃこサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・人参) すいか	かやくごはん 牛乳	米 さとう、じゃがいも エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 ちりめん 豆乳、油揚げ 鶏ささみ 牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ こまつな、にんじん、すいか	塩、カレー粉 ケチャップ、酢 しょう油、コンソメ 料理酒 みりん、出汁
22	木	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め 大根ごまサラダ 味噌汁(切干・人参) 梨	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	豚こま肉 みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、だいこん、わかめ 切干大根、梨 こんぶ(佃煮)	ケチャップ 中濃ソース しょう油、出汁
23	金	ごはん 甘辛チキン ひじきサラダドレッシング 味噌汁(豆腐・なめこ) 甘夏缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、小麦粉 油、さとう、ごま ホットケーキミックス	鶏もも肉 豆腐、みそ 豆乳 牛乳	れんこん、にんにく キャベツ、ひじき にんじん、きゅうり なめこ 甘夏缶	塩、しょう油、みりん 酢、出汁 ココア ベーキングパウダー
24		ごはん ピーマン肉詰め わかめサラダ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう さつまいも ホットケーキミックス イチゴジャム	豚ひき肉 みそ、豆乳 牛乳	ピーマン、たまねぎ、もやし きゅうり、わかめ みかん缶	ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁
25	日						
26	月	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 野菜おかか和え 味噌汁(たまねぎ・わかめ) 梨	ぶりんめし(熊本) 牛乳	米、片栗粉 さとう、油、ごま	鶏ひき肉 花鰹、みそ 油揚げ、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん しょうが、キャベツ、もやし 豆苗、わかめ、梨 ごぼう、切干大根	料理酒 酢、しょう油、塩 出汁、みりん
27	火	ごはん タラのオーロラソース焼き 豆腐とひじきの炒め煮 味噌汁(切干・ほうれん草) 梨	ゴマ入りクッキー 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう 小麦粉、油 ごま	たら、豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	ひじき、にんじん、れんこん 切干大根 ほうれんそう、梨	塩、ケチャップ 出汁、みりん 料理酒 しょう油
28	水	ごはん ハンバーグ 切干大根のマヨ和え コンソメスープ(冬瓜・もやし) 甘夏缶	ふりかけおにぎり 牛乳	米 パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、ごま油	豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 ツナフレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、切干大根 きゅうり、にんじん、冬瓜 もやし、甘夏缶、のり	ケチャップ ウスターソース しょう油、塩 コンソメ
29	木	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁(小松菜・えのき) 甘夏缶	そうめん 牛乳	米、片栗粉 パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ 油、そうめん	鶏ひき肉 豆腐、高野豆腐 みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、こまつな えのき、甘夏缶 みかん缶、きゅうり、わかめ	塩、しょう油 出汁、みりん
30	金	夏野菜カレー キャベツの醤油レンヂサラダ 甘夏缶	キャロットオレンジゼリー 牛乳	米、油、さとう	豚こま肉 牛乳	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、なす、キャベツ きゅうり、甘夏缶 オレンジジュース	カレールウ 酢、しょう油 アガー
31	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(キャベツ・高野豆腐) みかん缶	豆乳プリン 牛乳	米、さとう じゃがいも 黒みつ	鶏もも肉 水煮大豆 高野豆腐、みそ きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、のり キャベツ、みかん缶	料理酒 みりん、しょう油 塩、出汁 アガー

